philippka training

Klaus Oltmanns

Alle Kräfte ins Gleichgewicht!

Sensomotorisches Training für Leistungsentwicklung und Prävention

8

In Kooperation mit der

Trainerakademie Köln
Deutscher Olympischer SportBund

□ □ □ *philippka training* – DIE SPORTARTVERBINDENDE BROSCHÜRENREIHE

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen" Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. Nicht immer muss also das Rad neu erfunden werden.
Die sportartverbindende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. So können Sie vorhandene Ressourcen und Erfahrungen nicht nur der eigenen Sportart nutzen.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. Hintergründe und das Handwerkszeug des Trainers werden nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt.

In loser Folge werden pro Jahr ca. acht Broschüren erscheinen, die in fünf Themenblöcke eingeteilt sind:

- Trainerhandwerk – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training, z.B. zur Organisation und Leitung, zum Umgang mit den Sportlern, zu Problemfeldern wie Konflikten oder Kommunikation.
- Hintergründe praxisnah – hier werden grundlegende wie auch aktuelle Erkenntnisse z.B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis oder auch als Begleitung einer Aus- und Fortbildung für Sie „übersetzt".
- Motorische Grundausbildung – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten, damit die Kinder in ihren Gruppen eine vielseitige sportliche Basis erhalten.
- Sportartverbindende Praxis – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen, die in mehreren Sportarten insbesondere für den Wettkampfsport gebraucht werden, z.B. zur Entwicklung von Grundlagenausdauer oder Schnelligkeit.
- Übungssammlungen – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt. Für jeden Übungsleiter und Trainer ist etwas dabei.

☐☐☐ INHALTSVERZEICHNIS

1	**Einführung**	
1.1	Hintergründe praxisnah	4
1.2	Ableitungen für die Praxis	8
1.3	Zum Umgang mit der Praxissammlung	11
2	**Organisationsformen und Übungen**	
2.1	Fester Untergrund	12
2.2	Nachgebender Untergrund	16
2.3	Therapiekreisel und Schaukelbrett	26
2.4	Kletterseil und Ringe	28
2.5	Stützen auf kleinen Bällen	32
2.6	Übungen mit dem Physioball	36
2.7	Partnerübungen	46
3	**Sensomotorische Ausführungen**	
3.1	Typische Kraftübungen	60

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-89417-162-9

© 2007 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster
Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing
Herstellung: Werner Böwing
Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Janet Rittig
Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Axel Heimken – Ausnahmen: Seiten 62 und 63 (Frank Müller)

Ein besonderer Dank gilt dem Landesleistungsstützpunkt Leichtathletik in Kamen-Kaiserau (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie erhalten Antworten auf die Fragen:

- Was ist sensomotorisches Training?
- Welche Wirkungen sind zu erwarten?
- Wie sind Übungen zu gestalten und auszuwählen, dass sie auch sensomotorisch wirken können?

1.1 Hintergründe praxisnah

Was passiert, wenn Bewegung passiert?

Jede Bewegung funktioniert nur im Zusammenspiel verschiedener Körpersysteme. Vereinfacht sieht das so aus:

- Die Muskeln produzieren die Bewegungsenergie, die dafür sorgt, dass der Körper oder Teile davon in eine andere Position gebracht werden.
- Das Nervensystem gibt der Muskulatur die passenden „Steuerbefehle". Diese basieren einerseits auf abgespeicherten, erlernten Programmen und andererseits auf Korrekturmaßnahmen.

Beim sensomotorischen Training kommen viele unterschiedliche Geräte und ...

- Basis für diese Korrektur ist ein Vergleich zwischen der beabsichtigten und der tatsächlich erfolgten Bewegung aufgrund von Sinneseindrücken und Wahrnehmungen.

Dies alles trifft im Übrigen nicht nur auf äußerlich erkennbare Bewegungen zu, sondern letztlich auch, als Grenzfall, auf ruhende Positionen.

> Denn selbst für ruhende Positionen sind noch kleinste Bewegungen mit entsprechenden Muskelaktivitäten und Steuerungsmaßnahmen, wenn auch in meist geringem Umfang, nötig.

Sensomotorik

Die Fähigkeit, sich zu bewegen, wird als Motorik bezeichnet, während die Wahrnehmung als Sensorik benannt wird. Die Sensomotorik befasst sich mit der Steuerung und Kontrolle der Bewegung aufgrund von Sinnesrückmeldungen. Sensomotorisches Training ist also ein Training, das sich mit besonderem Schwerpunkt genau um diese Verknüpfung bemüht.

Der menschliche Körper besitzt verschiedene Organe, mit denen er wahrnehmen kann: die „Fernsinne“ des Sehens und Hörens etwa und die Gruppe der so genannten Mechanorezeptoren, die „mechanisch“ funktionieren. Der Tastsinn gehört dazu (er erfasst Berührungen, Vibrationen und Druck), ebenso der Vestibularapparat

... Körperpositionen zum Einsatz.

im Innenohr, der Gleichgewicht und Beschleunigung wahrnimmt.

Besonders wichtig für Bewegungen sind die so genannten Propriorezeptoren; das sind kleine Sensoren in den Muskeln, Sehnen und Gelenken, die Informationen über äußere und innere Kräfte, über Längen und Längenveränderungen, Spannungen und deren Veränderungen und damit auch die Stellungen und Bewegungen der Gelenke

6. Einbeinstand mit Ball: passen, fangen, spielen

Zielgruppe				Altersbereich			
Anfänger/Einsteiger				bis 6 Jahre			
Fortgeschrittene	●	●		7 bis 10 Jahre	●		
Könner	●	●	●	11 bis 14 Jahre	●	●	●
Gesundheitssportler	●	●		15 bis 18 Jahre	●	●	●
				Anforderungsprofil			
				Kraft	●		
Örtlichkeiten							
Sporthalle	●	●	●	Gelände			
Sportplatz	●	●	●	Sonstiges			

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: | | alleine | ● | paarweise | | als Gruppe

Geräte: Balancepads, leichte Bälle

1

Organisation

- Partnerweise Aufstellung, je Paar ein Ball.
- Ein Partner steht einbeinig auf einem Balancepad (ersatzweise geeignete Matten).

Ablauf

- Der Partner auf dem Pad bekommt den Ball zugeworfen, den er fangen muss, ohne die Balance zu verlieren oder mit dem freien Bein den Boden zu berühren (s. Bild 1).
- Nach etwa dreisekündiger Ballkontrolle wirft er den Ball zurück, danach Wiederholung.
- Anschließend Wiederholung ohne Unterbrechung (mit jedem Standbein einen Durchgang über bis zu 30 Sekunden Dauer).

Variationen

- Die Partner üben mit zwei Bällen (s. Bild 2): Sobald der Übende seinen Ball zurückwirft, bekommt er den anderen zeitgleich zugeworfen.
- Statt zu fangen und zu werfen, wird der Ball mit dem Fuß zurückgespielt (s. Bild 3).
- Es erfolgen zunehmend ungenauere Zuspiele des Partners, dennoch muss der Übende immer im Gleichgewicht bleiben.

Beachte

- Halten Sie den zuspielenden Partner an, die Schwierigkeit des Zuspiels so zu gestalten, dass dem Übenden der Rückpass gerade noch möglich ist.

2

3

25. Liegestütz im Gleichgewicht

Zielgruppe				Altersbereich			
Anfänger/Einsteiger				bis 6 Jahre			
Fortgeschrittene	●			7 bis 10 Jahre			
Könner	●	●	●	11 bis 14 Jahre	●		
Gesundheitssportler				15 bis 18 Jahre	●	●	●
				Anforderungsprofil			
				Kraft	●	●	●
Örtlichkeiten							
Sporthalle	●	●	●	Gelände	●	●	●
Sportplatz	●	●	●	Sonstiges			

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: alleine ● paarweise als Gruppe

Geräte: keine; für die Variationen Bälle, eventuell auch Markierungshilfen

1

Organisation

- Die Übung erfolgt partnerweise, die Partner sollten etwa gleich groß sein.
- Für Varianten benötigt jedes Paar einen Ball in der Größe eines Hand-, Fuß- oder Volleyballs.
- Die letzte Variante benötigt obendrein ein trapezförmig gekennzeichnetes Feld, das Sie z.B. mit Hilfe von Hütchen, Seilchen oder Klebeband markieren. Eine Kennzeichnung an den nicht parallelen Seiten reicht. An der spitzen Seite ist das Trapez etwa eine doppelte Armlänge lang, an der gegenüberliegenden etwa doppelt so lang.

Ablauf

- Die Partner stellen sich mit einer gut doppelten Armlänge Abstand gegenüber auf und halten sich schulterhoch bei den Händen (s. Bild 1).
- Bei durchgängig gestrecktem Körper führen beide Partner gleichzeitig „Liegestütze" durch, d.h., sie beugen und strecken ihre Arme.
- Je stärker die beiden sind, desto weiter kann die Ausgangsstellung gewählt werden. Die Bewegungen erfolgen aber immer nur aus den Armen heraus, der Körper bleibt stets gestreckt.

Variationen

- Statt sich direkt an den Händen zu fassen, halten die Partner einen Ball ab Handballgröße zwischen ihren Händen (s. Bild 2), der eigentliche Übungsablauf bleibt ansonsten gleich.
- Die Partner stellen sich am schmaleren Ende des Trapez' auf, mit einem Ball zwischen ihren Händen. Dann transportieren die beiden den Ball durch kleine Seitwärtsschritte zum längeren Ende des Feldes, ohne dieses zu betreten.
- Wie zuvor, allerdings starten zwei Paare nebeneinander mit nur einem Ball. Dieser wird von einem Paar zum benachbarten weitergereicht. Die Abgebenden gehen um das andere Paar herum, stellen sich dort wieder an, übernehmen den Ball erneut usw.

Beachte

- Wählen Sie die Entfernung der Partner zueinander und damit auch die Neigung der Positionen und die Höhe der Belastung passend zu Ihren Sportlern aus.
- Achten Sie immer auf eine gute Körperspannung und einen geraden Körper ohne Überstreckung der Wirbelsäule oder Abknicken der Hüfte. Möglicherweise liegen beobachtete Ausweichbewegungen auch an einer Überforderung durch zu weite Abstände.

2

Die Kraft richtig dosieren!

Als Spezialist für Krafttraining, der in vielen anderen Sportarten als Ausbilder tätig ist, kann ich sagen, dass Muskelkraft allein weder für Prävention noch für eine Leistungsentwicklung ausreichend ist. Sensomotoriktraining unterstützt die Fähigkeit, Kraft nicht nur energetisch zu entwickeln, sondern auch in filigran kontrollierte Bewegungen und Körperpositionen umzusetzen und dosiert anzuwenden. Diese Broschüre bietet Ihnen dazu eine Vielzahl an attraktiven und wirkungsvollen Übungen, die über ein reines Gleichgewichtstraining hinausgehen und in Kombination mit der Bewegungskontrolle zunehmend auch den neuromuskulären Kraftanspruch erhöhen!

Martin Zawieja
(Bundestrainer und Bundeslehrwart Gewichtheben)

philippka sportverlag

ISBN 978-3-89417-162-9

Mehr Informationen im Internet unter
www.philippka.de · www.philippka-training.de