Sensomotorisches Training

Sensomotorische Übungen verbessern die sensorische Wahrnehmung von Gelenkpositionen und die motorische Ansteuerung der Gelenkmuskulatur. Damit wird gezielt die Fähigkeit trainiert, instabile und daher kritische Körper- bzw. Gelenkpositionen reflektorisch zu korrigieren. Des Weiteren wird dadurch auch die allgemeine Balancefähigkeit geschult, was zur Verbesserung von Bewegungsabläufen beiträgt.

[Übungsbeschreibung "Standwaage" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Partnerübung mit Theraband" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Zweikämpfe mit Partner" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Beindrücken mit Partner" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Gerade Einbeinsprünge auf das Balancepad" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Seitliche Einbeinsprünge auf das Balancepad" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Einbein - Kniebeuge" \(pdf\)](#)

[Übungsbeschreibung "Einbeinstand - Himmelsrichtungen" \(pdf\)](#)