

Report Weiterbildung Unisport

Propriozeptives Training 19. Juni 2004

Am 19. Juni 2004 fand an der Universität Bern eine Weiterbildung zum Thema Propriozeption und propriozeptives Training für Trainingsleiterinnen und Trainingsleiter statt. Die Referentinnen

Karin Albrecht von der star education und Sandra Bonacina von der ETH Zürich erklären anhand neuester Geräte propriozeptive Trainingsmethoden. SWIMcampus hat den Anlass besucht und einige Eindrücke eingefangen.

Propriozeptives Training mit Karin Albrecht und Sandra Bonacina



Karin Albrecht
star education >>>

Sandra Bonacina
Fitness Tribune >>>



Aerostep

Staby

Swissball

Propriozeption

Unter Propriozeption versteht man die Eigenwahrnehmung zur Kontrolle der aktuellen Lage des Körpers im Raum über Rezeptoren. Zur Kontrolle der Situation müssen Kraftsinn, Bewegungssinn, Lage- und Stellungssinn aktiviert werden. Bei drohendem Verlust des Gleichgewichts nimmt das Zentralnervensystem Informationen zur Lage auf, verarbeitet diese und nimmt eine Zustandskorrektur vor.

Propriozeptives Training

Ziel des propriozeptiven Trainings ist es, die Reaktionskoordination zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Stabilisierung des Körpers zu trainieren. Die erhöhte Propriozeption erleichtert das Ausführen von technisch anspruchsvollen Bewegungsabläufen und hilft Verletzungen vorzubeugen. Dabei kommt vor allem der Tiefenmuskulatur grosse Bedeutung zu.

Koordinative Kontrolle

Durch den Einsatz von Geräten, welche labile Unterlagen bieten, wie zum Beispiel der Aerostep oder der Swissball, gelingt es die Koordinations- und Stabilisierungsfähigkeiten des Körpers zu trainieren. Geräte wie zum Beispiel der Staby werden eingesetzt um die Destabilisierungseinflüsse auf den Körper zu verstärken.

Sandra Bonacina
Propriozeptives
Training mit dem
Swissball

GO TO THE LINK TO WATCH THE VIDEO

Video-Trailer: Sandra Bonacina,
propriozeptives Training mit dem Swissball

http://www.swimcampus.ch/Workshop/weiterbildung_propriozeption_04.htm

