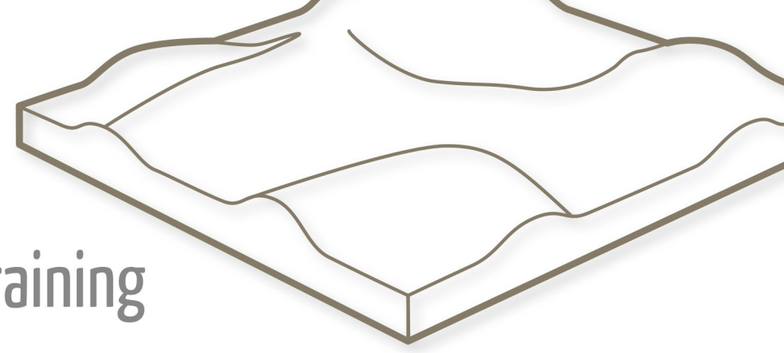
SPORT-THIEME®

terrasensa®



Neue Wege in Therapie und Training

BASISTRAINING

GEHEN MIT ASSISTENZ (6ER-FELD)

Ziel: Vertrauensaufbau und Gewöhnung an den Untergrund

Ausführung: Mit Assistenz durch den Therapeuten wird der Patient langsam vorwärts und rückwärts über terrasensa® geführt.

GANGVARIATIONEN (Z. B. SEITLICH GEHEN)

Ziel: Verbesserung der Gangsicherheit

Ausführung: Seitlich das Bein ausstellen und das Gewicht auf das ausgestellte Bein verlagern, dann das andere Bein ranziehen. Mehrfach wiederholen, beide Richtungen.

GEHEN MIT ASSISTENZ UND MOVISENSA SPECS

Ziel: Hohe Beanspruchung der Sensomotorik durch Ausschluss des Sehens

Ausführung: Mit Assistenz durch den Therapeuten wird der Patient langsam vorwärts und rückwärts über terrasensa® geführt, der Patient soll langsam „tastend“ gehen, zwischendurch anhalten und stabilisieren.

AUFBAUTRAINING

AUFSTEHEN VOM BALL

Ziel: Üben des Aufstehens und der Gangsicherheit

Ausführung: Der Therapeut gibt Hilfestellung, durch Gewichtsverlagerung und Aktivierung der Hüft- und Kniestreckmuskulatur langsam vom Ball aufstehen und wieder hinsetzen, Becken gerade halten (Abstände kontrollieren).

STABILISIEREN UND WERFEN ALS PARTNERÜBUNG

Ziel: Aufbau der unbewussten Bewegungungskontrolle im Einbeinstand

Ausführung: Während des Stehens auf einem Bein, Ball zuwerfen. Dabei sollte versucht werden, den Partner mit neuen Richtungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wichtig: Nach jedem Wurf ausstabilisieren, erst dann wieder werfen.

GEHEN UND STABILISIEREN

Ziel: Verbesserung der dynamischen Einbeinstabilisation und Bewegungskontrolle

Ausführung: Vor-, rück- und seitwärts gehen und im Wechsel von drei Schritten auf einem Bein stabilisieren (Variation: z. B. Ausschluss des Sehens, Richtungswechsel auf Kommando, ...)

EXPERTENTRAINING

HÜRDENDRILLS (SEITLICH)

Ziel: Verbesserung der dynamischen Beinachsenstabilisation und Koordination

Ausführung: Von der Seite schnell über die Hürden steigen (Verschiedene Schrittkombinationen, Richtungen und Geschwindigkeiten möglich).

SPLITJUMP

Ziel: Verbesserung der Sprungkraft und Elastizität der Faszien

Ausführung: Aus der einbeinigen Kniebeuge nach oben springen, dabei Arme und Beine in der Position gegengleich wechseln. Mehrmals wiederholen.

ZUGWIDERSTAND SPRÜNGE (SEITLICH)

Ziel: Verbesserung der dynamischen Beinachsenstabilisation und Sprungkraft

Ausführung: Der Therapeut steht seitlich und hält die Tubes, der Sportler soll seitliche kurze Sprünge machen und dabei „tief“ bleiben. Variation der Geschwindigkeit und Sprunghöhe.