

# BAD-Balance to stay stable

## Propriozeption

*Der Begriff ist zurzeit „in“ und bedeutet eigentlich nur Wahrnehmung des eigenen Körpers.*



Die Propriozeption, welche auch als „Tiefensensibilität“ bezeichnet wird, dient der Körperorientierung im Raum. Diese wird über die sogenannten Fühler (Propriozeptoren), die die Stellung und Bewegung der Gelenke wahrnimmt, erfasst.

Dazu gehört auch die Gleichgewichtsfähigkeit sowie Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit. Von propriozeptivem Training spricht man, wenn stabilisierende Muskeln reflektorisch aktiviert werden und sich in optimaler Abstimmung ständig der veränderten Situation anpassen.

Das Training sollte derart gestaltet sein, dass die tiefen, knochennahen Muskeln, die nicht bewusst angesteuert werden können, angeregt werden.

Das ist keine Hexerei und kann mit einfachen Mitteln erreicht werden:

- Training auf labilen Unterlagen:  
Weiche Matte, ein Trampolin, ein mehrfach gefaltetes Tuch, die Schmalseite der Langbank, ein Wackelbrett oder Kreisel etc.
- Das «Ausschalten» von Sinnesorganen (offene / geschlossene Augen, barfuss, mit Ohrstöpsel etc.)
- eine schnelle Körperdrehungen vor der Bewegungsaufgabe
- zusätzliche kleine schnelle Bewegungen während einer balancierenden Position
- eine zusätzliche Übung (Jonglieren etc.) erschwert die Ausführung

Baue einfach eine oder mehrere propriozeptive Übungen während deines Trainings ein. Im Aufwärmen, zwischen den Technikübungen oder auch während eines Matches. Es hilft deinen Gelenken sich neu auszurichten. Jede Veränderung der Körperstatik bewirkt ausgleichende Gegenreaktionen der Muskulatur. Propriozeptives Training führt zu aktivem Schutz des Bewegungsapparates in Belastungssituationen. Das ist ein minimaler zeitlicher Aufwand von ca. 20 Sekunden pro Übung. Der Nutzen reicht allerdings weit über das Training hinaus.

### MERKE:

- Ohne Koordination ist alles nichts. Erst die Wirkung der Koordination macht alle anderen motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) nutzbar.
- Bei Menschen ab dem 50igsten Lebensjahr lässt die Propriozeption nach. Sie kann anhand von propriozeptiven Trainings Übungen erhalten werden und führt zu einer Verbesserung der Tiefensensibilität und damit zu einer Steigerung der körperlichen Gesamtkoordination.

