



Sensomotoriktraining | Mattenbasisprogramm | Exemplarisches Trainingsprogramm



**Übung 1 – Vorübung**

- Tiefkniebeugen vor der Wand: Die LWS bleibt während der gesamten Übungsumsetzung im „natürlichen Krümmungsverlauf“ stabilisiert.
- Beinachsencheck, Armstreckung (8 bis 10 Wiederholungen)



**Übung 2**

- In BWS-Aufrichtung (die Arme bleiben gestreckt, die Hände sind über Kopf positioniert) werden tiefe Kniebeugen realisiert (auch bei geschlossenen Augen).
- Beinachsencheck + die Füße bleiben im Übungsverlauf horizontal ausgerichtet (8 bis 10 Wiederholungen)



**Übung 3**

- In BWS-Aufrichtung wird abwechselnd die linke/rechte Hand diagonal von den Fußinnenseiten eng am Körper über Kopf geführt (Handfläche schiebt zur „Decke“).
- Beinachsencheck + die Füße bleiben im Übungsverlauf horizontal ausgerichtet (3 bis 5 Intervalle pro Seite)



**Übung 4**

- In BWS-Aufrichtung und bei „leicht“ gebeugten Beinen werden die Füße abwechselnd über die Matte nach vorne bzw. nach hinten „gerollt“.
- Beinachsencheck (20 bis 25 Sekunden)



**Übung 5**

- Beine sind „leicht“ gebeugt, der Oberkörper vorgeneigt und die Arme vor der Brust ausgestreckt: Anschließend wird der Rumpf in BWS-Aufrichtung abwechselnd zur rechten bzw. linken Seite rotiert.
- Beinachsencheck (20 bis 25 Sekunden)



**Übung 6**

- In BWS-Aufrichtung werden einbeinige Kniebeugen realisiert und dem Trainierenden Tennisbälle nacheinander und in unterschiedlichen Höhen zugespielt (auch Tempovariation im Zuspiel).
- Beinachsencheck + der Fuß auf der Matte bleibt im Übungsverlauf horizontal ausgerichtet
- Beinwechsel (20 bis 25 Sekunden pro Bein)



**Übung 7**

- Der Rumpf wird am Standbein nach außen geneigt, die Extremitäten (die Ellbogen und das Knie des Spielbeines) werden abwechselnd auf Höhe des Nabels zusammengeführt und wiederum gestreckt.
- Beinachsencheck + Beinwechsel (4 bis 6 Wiederholungen pro diagonalem Verlauf)



Sensomotoriktraining | Mattenbasisprogramm | Exemplarisches Trainingsprogramm



**Übung 8**

- Das Standbein ist „leicht“ gebeugt: In der Übungsumsetzung wird das Spielbein abwechselnd nach vorne (Rumpf bleibt aufgerichtet) bzw. nach hinten (Rumpf parallel zum Boden positionieren) gestreckt.
- Beinachsencheck + Beinwechsel (4 bis 6 Wiederholungen pro Bein)



**Übung 9**

- In der Rückenlage auf der zusammengerollten Matte berühren die abgewinkelten Beine im Bereich der Kniegelenke und der Fußinnenseiten einander: In der Übungsumsetzung wird abwechselnd eine Flasche vor dem Körper übergeben bzw. zur Seite geführt (20 bis 25 Sekunden).



**Übung 10**

- Bei „leicht“ gebeugtem Bein und in BWS-Aufrichtung wird ein 2 bis 3 kg schwerer Medizinball in „Achterschleifen“ vor dem Körper bewegt.
- Beinachsencheck (20 bis 25 Sekunden pro Bein)



**Übung 11**

- In der Bankstellung vorlings auf der zusammengerollten Matte werden Ellbogen und Knie abwechselnd auf Höhe des Nabels zusammengeführt und wiederum in Verlängerung des Körpers gestreckt.
- LWS-Lordose beachten (6 bis 8 Wiederholungen pro diagonalem Verlauf)



**Übung 12**

- Im einbeinigen Kniestand (Hüftextension) wird das im Hüft- und Kniegelenk abgewinkelte Spielbein in „großen“ Kreisbewegungen rückwärts-auswärts geführt.
- 8 bis 10 Wiederholungen pro Bein