

„Abwechslungsreiche Ballspiele!“

© by Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

 TAFFunlimited

Gezielt werfen – sicher fangen

ZIELE:

Anregende Übungen, Ballspiele u. Unterrichtsbeispiele., um zielgenaues Werfen u. sicheres Fangen zu verbessern

MATERIAL:

- 1 Weichmatte
- 4 Bänke
- 4 Reifen
- 4 Sprungseile
- 2 Gymnastikstäbe /-keulen oder Schaumstoffhockeyschläger oder Ähnliches
- Sprossenwand
- Tennisbälle (1Tb pro 2TN)
- 4 Markierungskegel/ Hütchen
- 4 Kegeln/Keulen
- Redondobälle/Overbälle (1 pro TN) (R.bälle)
- Softbälle (ein paar)
- 1 Gymnastikball oder Basketball
- Parteibänder
- 2 Würfel aus Schaumstoff
- Malerkrepp
- 1 Stoppuhr

Spiele /Übungen:

Ballverfolgung:

Innenstirnkreis

1 Ball weitergeben – Tempo steigern

– 2 Bälle (1Ball verfolgt den anderen)

– Anzahl Bälle steigern

Richtungswechsel!

– div. Gegenstände weitergeben (Tb, Ss,...)

a) im Kreis an bestimmte Person

b) WH + durcheinanderlaufen

Überraschungsball:

2 Gruppen / 1 Weichmatte dazwischen/ 1 bis beliebig viele R.bälle
(Fangtraining, Kooperationsförderung)

Ballrennen:

2 Halbkreise, an Enden je 1 Ball, „Los!“

Raketenball:

2 Gruppen, 1 Ball/ TN, 3-10m Abstand zur Bank (je nach Alter)
Auf „Los!“ mit "Raketen"(-bällen) Kegeln auf Bank treffen. (Gewonnen hat die Gr. mit weniger Kegeln im Feld)
(Zielwerfen)

1 Tb zuwerfen / 3er Gruppe:

AB....3m Abstand....C

-) + Ballkontakte zählen
-) gültig nur noch Versuche, die korrekt (von oben) geworfen
-) abwechselnd re/li werfen

A...5m Abstand C...B

-) 10x Ballkontakt AB, dann Wechsel

Weitwurf in 2 Reihen hintereinander

1 Ball zuwerfen / 2er Gruppe:

A....3m Abstand....B

- A wirft Ball zu B mit 1 Bodenkontakt (prellend)
-) Fangen nach Möglichkeit ohne Ortswechsel
 -) Werfen mit Startsignal (schnell reagieren)
 -) Paar, das zuerst 10 Würfe/10xFangen schafft, setzt sich nieder

1 Softball werfen / 3er Gruppe:

A...5m Abstand C...B

Trefferball: jeder hat 5 Versuche, sooft wie möglich C treffen (Kopftreffer zählen nicht)

Werfer gegen Läufer:

1 Ball, 2 Mannschaften

-) Bsp.: 2 Runden laufen, während Werfer Ballkontakte zählen
 -) alle Läufer auf einmal
 -) Läufer nacheinander
- VAR.: div. Wurfgeräte/ div. Wurfarten



„Hip – Hop!“:

Kreisaufstellung, 1 Ball/ TN oder 1 Lb/ TN

Auf Kommando des ÜL wird Ball leicht hochgeworfen

Hip: nach links

Hop: nach rechts

Hup: sich selbst hochspielen

Hep: Ball hoch + alle TN 1 Schritt nach rechts + fängt Ball des re. Nachbarn

Der letzte Ritter:

...beschützt mit Schwert (Stab) seine Prinzessin im Burggarten vor den bösen Softballbesitzenden Räufern.

Wird sie trotz Abwehrbemühungen des Ritters getroffen...

...wird Ritter zur Prinzessin und

...Prinzessin zum Räuber und

...erfolgreicher Räuber zum Ritter

Balljagd:

Innenstirnkreis (Parteibänder abwechselnd rot/blau, bzw. Durchzählen 1,2,...)

Je Gruppe steht 1 Spieler Rücken an Rücken in Kreismitte und wirft im Uhrzeigersinn den Ball nacheinander seinen Mitspielern zu.

-) Welche Gruppe hat andere zuerst eingeholt?

-) Welche Gruppe erzielt die meisten Pässe?

„Würfeln anders“:

1 Ball/TN, 2 Mannschaften

Auf „Los!“ alle gleichzeitig auf Würfel (liegt mittig) zielen, sobald über Linie gerollt ist, hat gegenüberliegende Gruppe gewonnen

Balltreiben:

4 Bänke im Rechteck aufgestellt mit „Toren“ (Bänke sind nicht verbunden) an 2 gegenüberliegenden Ecken. Je 1 Gruppe steht hinter 2 Bänken, dazwischen eigenes Tor, das es mit Ballwürfen zu verteidigen gilt, sodass der anfangs mittig gelegene große Ball nicht ins eigene Tor befördert wird.

„Neuromobility“ -

Test - Mobilisation - Wirkung

© Verein Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

MATERIAL:

- ev. Bänke, Sessel
- Therabänder und Powerbänder (oder Ähnliches)
- batteriebetriebene Massagegeräte
- Chart für VOR, Nackenisometrie,...

NEUROMOBILITY (NM / NMT- Neuromobility Training)

Das Gehirn bestimmt, wie beweglich wir sind!

Mehr Beweglichkeit über den neurozentrierten Ansatz!!!

Was bedeutet das?

- Erhöhung der Dehntoleranz durch das ZNS (zentrale Nervensystem)

Wie erhöht man die Dehntoleranz durch ZNS?

Dafür stehen einem viele Möglichkeiten zur Verfügung - wir können in der EH nur einen Bruchteil davon anreißen.

- bewegungssteuernde Systeme und neuronale Wege verbessern!
- entsprechende Hirnareale gezielt adressieren/
Aktivieren der Hirnareale, die auf Schmerzregulation wirken.
- gezielter Einsatz sensor. Inputs
- Tonusmusterregulation (Extensoren-Flexoren)
- gute reflexive Stabilität,...

Bsp. Setup für 1. Schritte in Neuromobility

Assessment: Bsp. Schulterbeweglichkeit - Flexion

- neuronale Vorbereitung
 - sensory priming (reiben,...)
- Integrieren und Voraktivieren der Hirnareale, die daran beteiligt sind
 - z.B.: Zunge, summen (Medulla)
- lokales Wahrnehmen und Fokussieren
 - Differenzieren (Thalamus)
- über Gesamtkörperbewegung zu freier beweglicherem Gelenk
 - aktives Mobilisieren z.B.: Schulterkreisen

Re-Assessment

Wichtiger Hinweis:

Neuro-Mobility-Übungen nicht durchführen bei geschwollenen oder entzündeten Gelenken.

Nach Operationen / mit künstlichen Gelenken Neuro-Mobility-Übungen nur nach Rücksprache mit einem Arzt durchführen.

Bei Auftreten von Schmerzen: Bewegungsweite u -geschwindigkeit reduzieren!
(beschwerdefrei trainieren!)

Assessment = Test der zeigt, wie eine Übung oder ein Reiz auf Gehirn und ZNS wirkt!
(Referenzwert)

Re-Assessment = WH des Eingangstests (Assessments)

Auswahl der Assessments?

am Bsp. von Rumpfbeuge, Armflexion u. Ausfallschritt

Erklärung: Prinzip "opposing joints"

gegenüberliegende Gelenke sind miteinander neuronal gekoppelt

Dieses Prinzip fürs Training nutzen!

- bessere motor. Kontrolle
- verbesserte Koordination
- mehr Beweglichkeit
- oft auch Schmerzreduktion

Bsp.:

Schulter - Hüfte

Ellbogen - Knie

Handgelenk - Sprunggelenk

Handwurzelgelenke - Fußwurzelgelenke

rechts - links

Innenrotation - Außenrotation

Extension - Flexion

Abduktion - Adduktion

Tipp: als warm-up, aktive Pause

Gegenseitig testen, üben, üben, üben

NM - aktive Gelenkskontrolle

- Defizite in unserem Bewegungssystem (Propriozeption) erhöhen d. Verletzungsgefahr.
- Alte Verletzungen können durch verbesserte Gelenkskontrolle neuronal reprogrammiert werden.
- Gezielte aktive Gelenkskontrolle verbessert z.B. enorm die Balance der Turner! (Standbeinseite)
v.a. Infos aus den Mechanorezeptoren der Spr.-, Knie- + Hüftgelenke
 - Spr.gel kreisen
 - Kniekreisen
 - Hüftpendeln

weitere Übungen:

Mobility Flow - aktive Gelenks-MOB:

- Spr.gel.
- Knie
- Hüfte
- Schulter
- Ellbogen
- HG

toe-pull

Nervglides - Verbesserung neuromechanischer Bedingungen

z.B. Peroneus (Fibularis)

„Neuroathletische Inputs“ -

Bewegungssteuerung, direkte Leistungsverbesserung

© Verein Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

Neuroathletik (NAT) = die Grundlage jedes Trainings!

Was erreicht man mit NAT-Training?

- steigert motorische Leistung
- reduziert Schmerzen
- verbessert vestibuläres (Gleichgewicht), propriozeptives und visuelles System
- größere Bewegungsweite (ROM - Range of Motion)
- korrigiert Aktivitäts- u. Kompensationsmuster des Gehirns ("neuronalere Programmierung")

Wie? Wodurch?

- gezielter Input für besseren Output
- Nutzen neuroanatomischer Erkenntnisse für effektiveres Athletik- und Techniktraining
- Optimieren neuronaler Prozesse der Bewegungssteuerung

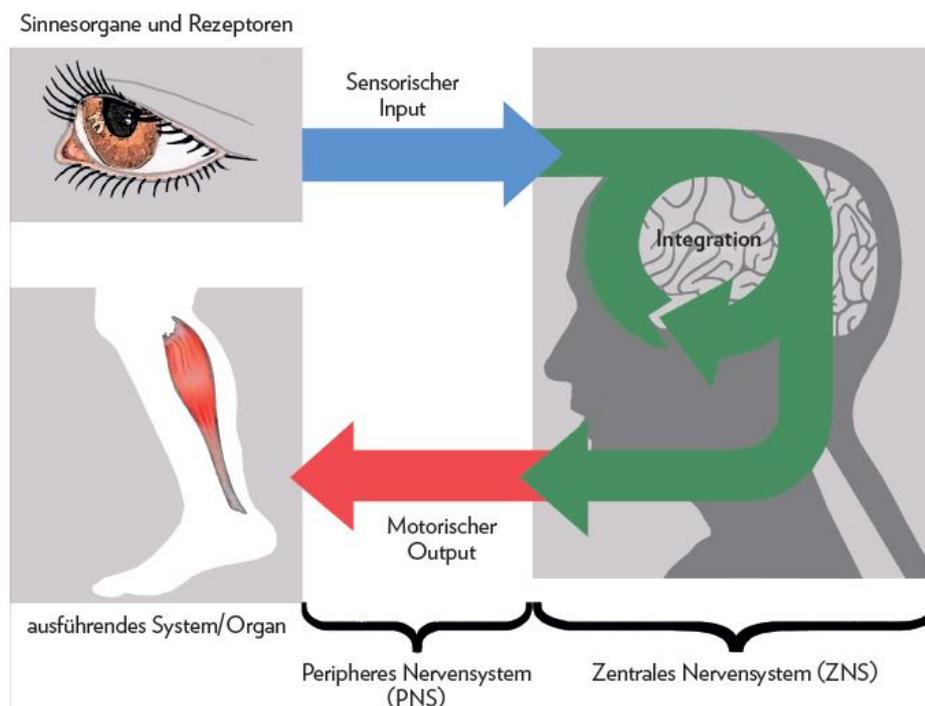


Abb. 1: Die Arbeitsweise des Nervensystems: Input, Interpretation, Output.

NAT - 3 wichtige bewegungssteuernde Systeme:

- visuelles System (übergeordnet)
- vestibuläres System (Gleichgewicht)
- propriozeptives System ("Bewegungssystem")

Gleichgewicht (GG):

Rotationsbeschleunigung:

Bogengänge im Innenohr (3 je Seite: vordere / hintere / horizontale Kanal)

Linke Kanäle	Kopfbewegung		Rechte Kanäle	Kopfbewegung
horizont. Kanal	= links sw.		horizont. Kanal	= rechts sw.
hintere Kanal	= links oben		hintere Kanal	= rechts oben
vordere Kanal	= rechts unten		vordere Kanal	= links unten

lineare Beschleunigung:

Makulaorgane: Sakkulus (hoch-tief), Utrikulus (vor-rück, seitwärts)
(auch Otolithensystem genannt)

Anwendungsbeispiele:

Test + Training VOR (= vestibulookuläre Reflex)

Rolle vw. - Kinder, die Schwierigkeiten bei Orientierung / Rollbewegung haben:
Drei wichtige (hilfreiche) allgemeine Maßnahmen: VOR Training, Nackenisometrie, "ja-ja"

Reck:

Mühle (Spreizumschwung vw. vl.), **Sitzumschwung**,...

TurnerIn "verweigert", hat Angst....

auch da kann ein Grund sein: schlecht funktionierende **GG-Kanäle**

d.h.: ebenso ...z.B.: vordere u. hintere Kanäle trainieren!

oder: **Sakkulus** (hoch-tief-Bewegung),...

Landungen (meist jeglicher Art): unsicher Stand / überpronierte Füße
(kann längerfristig zu Gelenksproblemen in Beinen / Schmerzen im unteren Rücken führen)

- ... z.B.: Propriozeption verbessern (Sternschritt-Übung), kräftigende Fußübungen
- ... z.B.: toe-pull
- ... z.B.: Sakkulus

Technikverbesserung - schnelleres Lernen durch Hilfe des ÜL
one perfect rep!!!

MATERIAL:

- ev. Bänke, Sessel
- Therabänder und Powerbänder (oder Ähnliches)
- batteriebetriebene Massagegeräte
- Chart für VOR, Nackenisometrie,...

Quellenangabe Abb.:

Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Schmid-Fetzer. 2018

„Spiele für Zwischendurch“

Impulsseminar 2019

Skript erstellt von Karin Koller

© by Happy Moving



f HappyMovingAustria

Einsatzbereich Möglichkeiten:

- allgemein überall einsetzbar - Spiele für „Zwischendurch“
- Outdoor (Wald, Wiese)
- Spielfest
- Sommerferienprogramm
- ev. um Wartezeiten zu überbrücken (bei Ausflügen, WK,...),
- Spiele mit wenig/keinem Material, meist geringem Platzbedarf, schnell erklärt, meist wenig bewegungsintensiv

MATERIAL:

- Stoppuhr, Stift, Zettel
- 1 Stift/Kochlöffel
- 1 Spagat/Schnur
- 3 blaue Parteibänder
- 3 rote Parteibänder
- 9 Reifen
- 1 Auto am Ende der Schnur festgebunden

Legende:

TN	Teilnehmer
WK	Wettkämpfen
Gr	Gruppe
ÜL	Übungsleiter (Spielleiter)
DG	Durchgang
VAR	Variante
glz	gleichzeitig
wh	wiederholen
re/li	rechts/links
Ki	Kind

Spiele:

Böser-Blick-Spiel

"Treffen sich" zwei Augenpaare -> mit "bösen Blick" gegenseitig vernichtet

Tic-Tac-Toe

(Laufspiel als Staffel) 2 Gruppen gegeneinander

9 Reifen und je Gr.: 3 Parteibänder (sobald 3 in einer Reihe -> Gr. gewonnen)

Computerstraße

selbstgewählten Begriff zum gesuchten Thema unaufhörlich wiederholen, bis Kind die Computerstraße verlassen hat. Z. B.: Essen / Lieblings Speisen / Tiere / Pflanzen / Fortbewegungsmittel / Sportarten

VAR: Lautstärkereger

Blinzelmörder

mörderischen Blick (Blinzeln) bringt unauffällig Mitspieler zu Fall. Detektive versuchen, den Mörder zu erkennen.



Evolutionsspiel

(alle beginnen als Wurm) treffen 2 Kinder aufeinander spielen sie: Schere, Stein, Papier - Sieger wird der Reihe nach zum: Frosch/ Hase/ Affe/ Mensch

Autorennen

1 Stift/Kochlöffel

1 Spagat/Schnur

1 Auto am Ende der Schnur festgebunden

4 treten gegeneinander an - erste Auto, das über Ziellinie "fährt", gewinnt

Zeitgefühl

Stoppuhr, Markierung, Stift + Zettel

Eine vorgegebene Strecke in 1 Minute bewältigen. Wer hat das beste Zeitgefühl?

Zipp-Zapp

Ki sagt: Zipp -> Namen des li Nachbarn

Ki sagt: Zapp -> Namen des re Nachbarn

Ki sagt: Zipp-Zapp -> alle wechseln den Platz (Teppichfliesen hilfreich)

Märchen erraten

einen markanten Teil eines Märchens darstellen – die Gruppe muss das Märchen erraten.

Roboterspiel 1 (Vorübung)

Los= Kopf, Stop=Rücken (aufeinander achten),

1/4 Dr. durch Schulterberührung,

achten auf geradliniges Gehen (Bodenmarkierungen)

Armlänge vor Hindernis - im Stand weitermarschieren

Roboterspiel 2

asiat. Paket... Roboter zusammenführen (3 Spieler)

nur durch abwechselndes (!) Schulterberühren der Spieler, Roboter wieder zusammenführen

nonverbal Namensagen

und dem Alphabet nach aufstellen

Geheimdienst

nonverbal Weg (vw + sw möglich) durch Labyrinth (z.B. 1 Twistermatte/ 8 TN) finden

Mr. X (Scotland Yard Detektive haben Augenbinden)



Fotoapparat (paarweise) 3 x fotografieren

1-2-3-Fangen (in Dreiergruppe, jeder bekommt eine Zahl)

Räuber (alle) + **Polizist** (2-3) versuchen, die Räuber ins Gefängnis zu bringen

„Abwechslungsreiche Ballspiele!“

© by Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

 TAFFunlimited

Gezielt werfen – sicher fangen

ZIELE:

Anregende Übungen, Ballspiele u. Unterrichtsbeispiele., um zielgenaues Werfen u. sicheres Fangen zu verbessern

MATERIAL:

- 1 Weichmatte
- 4 Bänke
- 4 Reifen
- 4 Sprungseile
- 2 Gymnastikstäbe /-keulen oder Schaumstoffhockeyschläger oder Ähnliches
- Sprossenwand
- Tennisbälle (1Tb pro 2TN)
- 4 Markierungskegel/ Hütchen
- 4 Kegeln/Keulen
- Redondobälle/Overbälle (1 pro TN) (R.bälle)
- Softbälle (ein paar)
- 1 Gymnastikball oder Basketball
- Parteibänder
- 2 Würfel aus Schaumstoff
- Malerkrepp
- 1 Stoppuhr

Spiele /Übungen:

Ballverfolgung:

Innenstirnkreis

1 Ball weitergeben – Tempo steigern

– 2 Bälle (1Ball verfolgt den anderen)

– Anzahl Bälle steigern

Richtungswechsel!

– div. Gegenstände weitergeben (Tb, Ss,...)

a) im Kreis an bestimmte Person

b) WH + durcheinanderlaufen

Überraschungsball:

2 Gruppen / 1 Weichmatte dazwischen/ 1 bis beliebig viele R.bälle
(Fangtraining, Kooperationsförderung)

Ballrennen:

2 Halbkreise, an Enden je 1 Ball, „Los!“

Raketenball:

2 Gruppen, 1 Ball/ TN, 3-10m Abstand zur Bank (je nach Alter)
Auf „Los!“ mit "Raketen"(-bällen) Kegeln auf Bank treffen. (Gewonnen hat die Gr. mit weniger Kegeln im Feld)
(Zielwerfen)

1 Tb zuwerfen / 3er Gruppe:

AB....3m Abstand....C

-) + Ballkontakte zählen
-) gültig nur noch Versuche, die korrekt (von oben) geworfen
-) abwechselnd re/li werfen

A...5m Abstand C...B

-) 10x Ballkontakt AB, dann Wechsel

Weitwurf in 2 Reihen hintereinander

1 Ball zuwerfen / 2er Gruppe:

A....3m Abstand....B

- A wirft Ball zu B mit 1 Bodenkontakt (prellend)
-) Fangen nach Möglichkeit ohne Ortswechsel
 -) Werfen mit Startsignal (schnell reagieren)
 -) Paar, das zuerst 10 Würfe/10xFangen schafft, setzt sich nieder

1 Softball werfen / 3er Gruppe:

A...5m Abstand C...B

Trefferball: jeder hat 5 Versuche, sooft wie möglich C treffen (Kopftreffer zählen nicht)

Werfer gegen Läufer:

1 Ball, 2 Mannschaften

-) Bsp.: 2 Runden laufen, während Werfer Ballkontakte zählen
 -) alle Läufer auf einmal
 -) Läufer nacheinander
- VAR.: div. Wurfgeräte/ div. Wurfarten



„Hip – Hop!“:

Kreisaufstellung, 1 Ball/ TN oder 1 Lb/ TN

Auf Kommando des ÜL wird Ball leicht hochgeworfen

Hip: nach links

Hop: nach rechts

Hup: sich selbst hochspielen

Hep: Ball hoch + alle TN 1 Schritt nach rechts + fängt Ball des re. Nachbarn

Der letzte Ritter:

...beschützt mit Schwert (Stab) seine Prinzessin im Burggarten vor den bösen Softball-besitzenden Räufern.

Wird sie trotz Abwehrbemühungen des Ritters getroffen...

...wird Ritter zur Prinzessin und

...Prinzessin zum Räuber und

...erfolgreicher Räuber zum Ritter

Balljagd:

Innenstirnkreis (Parteibänder abwechselnd rot/blau, bzw. Durchzählen 1,2,...)

Je Gruppe steht 1 Spieler Rücken an Rücken in Kreismitte und wirft im Uhrzeigersinn den Ball nacheinander seinen Mitspielern zu.

-) Welche Gruppe hat andere zuerst eingeholt?

-) Welche Gruppe erzielt die meisten Pässe?

„Würfeln anders“:

1 Ball/TN, 2 Mannschaften

Auf „Los!“ alle gleichzeitig auf Würfel (liegt mittig) zielen, sobald über Linie gerollt ist, hat gegenüberliegende Gruppe gewonnen

Balltreiben:

4 Bänke im Rechteck aufgestellt mit „Toren“ (Bänke sind nicht verbunden) an 2 gegenüberliegenden Ecken. Je 1 Gruppe steht hinter 2 Bänken, dazwischen eigenes Tor, das es mit Ballwürfen zu verteidigen gilt, sodass der anfangs mittig gelegene große Ball nicht ins eigene Tor befördert wird.

„Neuromobility“ -

Test - Mobilisation - Wirkung

© Verein Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

MATERIAL:

- ev. Bänke, Sessel
- Therabänder und Powerbänder (oder Ähnliches)
- batteriebetriebene Massagegeräte
- Chart für VOR, Nackenisometrie,...

NEUROMOBILITY (NM / NMT- Neuromobility Training)

Das Gehirn bestimmt, wie beweglich wir sind!

Mehr Beweglichkeit über den neurozentrierten Ansatz!!!

Was bedeutet das?

- Erhöhung der Dehntoleranz durch das ZNS (zentrale Nervensystem)

Wie erhöht man die Dehntoleranz durch ZNS?

Dafür stehen einem viele Möglichkeiten zur Verfügung - wir können in der EH nur einen Bruchteil davon anreißen.

- bewegungssteuernde Systeme und neuronale Wege verbessern!
- entsprechende Hirnareale gezielt adressieren/
Aktivieren der Hirnareale, die auf Schmerzregulation wirken.
- gezielter Einsatz sensor. Inputs
- Tonusmusterregulation (Extensoren-Flexoren)
- gute reflexive Stabilität,...

Bsp. Setup für 1. Schritte in Neuromobility

Assessment: Bsp. Schulterbeweglichkeit - Flexion

- neuronale Vorbereitung
 - sensory priming (reiben,...)
- Integrieren und Voraktivieren der Hirnareale, die daran beteiligt sind
 - z.B.: Zunge, summen (Medulla)
- lokales Wahrnehmen und Fokussieren
 - Differenzieren (Thalamus)
- über Gesamtkörperbewegung zu freier beweglicherem Gelenk
 - aktives Mobilisieren z.B.: Schulterkreisen

Re-Assessment

Wichtiger Hinweis:

Neuro-Mobility-Übungen nicht durchführen bei geschwollenen oder entzündeten Gelenken.

Nach Operationen / mit künstlichen Gelenken Neuro-Mobility-Übungen nur nach Rücksprache mit einem Arzt durchführen.

Bei Auftreten von Schmerzen: Bewegungsweite u -geschwindigkeit reduzieren!
(beschwerdefrei trainieren!)

Assessment = Test der zeigt, wie eine Übung oder ein Reiz auf Gehirn und ZNS wirkt!
(Referenzwert)

Re-Assessment = WH des Eingangstests (Assessments)

Auswahl der Assessments?

am Bsp. von Rumpfbeuge, Armflexion u. Ausfallschritt

Erklärung: Prinzip "opposing joints"

gegenüberliegende Gelenke sind miteinander neuronal gekoppelt

Dieses Prinzip fürs Training nutzen!

- bessere motor. Kontrolle
- verbesserte Koordination
- mehr Beweglichkeit
- oft auch Schmerzreduktion

Bsp.:

Schulter - Hüfte

Ellbogen - Knie

Handgelenk - Sprunggelenk

Handwurzelgelenke - Fußwurzelgelenke

rechts - links

Innenrotation - Außenrotation

Extension - Flexion

Abduktion - Adduktion

Tipp: als warm-up, aktive Pause

Gegenseitig testen, üben, üben, üben

NM - aktive Gelenkskontrolle

- Defizite in unserem Bewegungssystem (Propriozeption) erhöhen d. Verletzungsgefahr.
- Alte Verletzungen können durch verbesserte Gelenkskontrolle neuronal reprogrammiert werden.
- Gezielte aktive Gelenkskontrolle verbessert z.B. enorm die Balance der Turner! (Standbeinseite)
v.a. Infos aus den Mechanorezeptoren der Spr.-, Knie- + Hüftgelenke
 - Spr.gel kreisen
 - Kniekreisen
 - Hüftpendeln

weitere Übungen:

Mobility Flow - aktive Gelenks-MOB:

- Spr.gel.
- Knie
- Hüfte
- Schulter
- Ellbogen
- HG

toe-pull

Nervglides - Verbesserung neuromechanischer Bedingungen

z.B. Peroneus (Fibularis)

„Neuroathletische Inputs“ -

Bewegungssteuerung, direkte Leistungsverbesserung

© Verein Happy Moving



Impulsseminar 2019

Skriptum erstellt von Karin Koller

Neuroathletik (NAT) = die Grundlage jedes Trainings!

Was erreicht man mit NAT-Training?

- steigert motorische Leistung
- reduziert Schmerzen
- verbessert vestibuläres (Gleichgewicht), propriozeptives und visuelles System
- größere Bewegungsweite (ROM - Range of Motion)
- korrigiert Aktivitäts- u. Kompensationsmuster des Gehirns ("neuronalen Reprogrammierung")

Wie? Wodurch?

- gezielter Input für besseren Output
- Nutzen neuroanatomischer Erkenntnisse für effektiveres Athletik- und Techniktraining
- Optimieren neuronaler Prozesse der Bewegungssteuerung

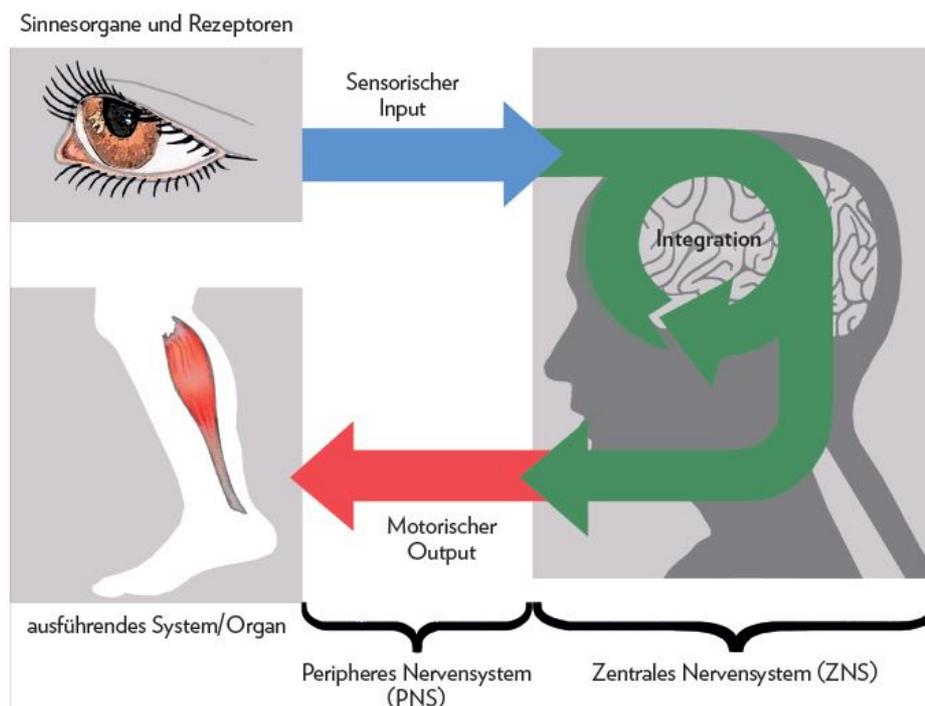


Abb. 1: Die Arbeitsweise des Nervensystems: Input, Interpretation, Output.

NAT - 3 wichtige bewegungssteuernde Systeme:

- visuelles System (übergeordnet)
- vestibuläres System (Gleichgewicht)
- propriozeptives System ("Bewegungssystem")

Gleichgewicht (GG):

Rotationsbeschleunigung:

Bogengänge im Innenohr (3 je Seite: vordere / hintere / horizontale Kanal)

Linke Kanäle	Kopfbewegung		Rechte Kanäle	Kopfbewegung
horizont. Kanal	= links sw.		horizont. Kanal	= rechts sw.
hintere Kanal	= links oben		hintere Kanal	= rechts oben
vordere Kanal	= rechts unten		vordere Kanal	= links unten

lineare Beschleunigung:

Makulaorgane: Sakkulus (hoch-tief), Utrikulus (vor-rück, seitwärts)
(auch Otolithensystem genannt)

Anwendungsbeispiele:

Test + Training VOR (= vestibulookuläre Reflex)

Rolle vw. - Kinder, die Schwierigkeiten bei Orientierung / Rollbewegung haben:
Drei wichtige (hilfreiche) allgemeine Maßnahmen: VOR Training, Nackenisometrie, "ja-ja"

Reck:

Mühle (Spreizumschwung vw. vl.), **Sitzumschwung**,...

TurnerIn "verweigert", hat Angst....

auch da kann ein Grund sein: schlecht funktionierende **GG-Kanäle**

d.h.: ebenso ...z.B.: vordere u. hintere Kanäle trainieren!

oder: **Sakkulus** (hoch-tief-Bewegung),...

Landungen (meist jeglicher Art): unsicher Stand / überpronierte Füße
(kann längerfristig zu Gelenksproblemen in Beinen / Schmerzen im unteren Rücken führen)

- ... z.B.: Propriozeption verbessern (Sternschritt-Übung), kräftigende Fußübungen
- ... z.B.: toe-pull
- ... z.B.: Sakkulus

Technikverbesserung - schnelleres Lernen durch Hilfe des ÜL
one perfect rep!!!

MATERIAL:

- ev. Bänke, Sessel
- Therabänder und Powerbänder (oder Ähnliches)
- batteriebetriebene Massagegeräte
- Chart für VOR, Nackenisometrie,...

Quellenangabe Abb.:

Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Schmid-Fetzer. 2018

„Spiele für Zwischendurch“

Impulsseminar 2019

Skript erstellt von Karin Koller

© by Happy Moving



f HappyMovingAustria

Einsatzbereich Möglichkeiten:

- allgemein überall einsetzbar - Spiele für „zwischen durch“
- Outdoor (Wald, Wiese)
- Spielfest
- Sommerferienprogramm
- ev. um Wartezeiten zu überbrücken (bei Ausflügen, WK,...),
- Spiele mit wenig/keinem Material, meist geringem Platzbedarf, schnell erklärt, meist wenig bewegungsintensiv

MATERIAL:

- Stoppuhr, Stift, Zettel
- 1 Stift/Kochlöffel
- 1 Spagat/Schnur
- 3 blaue Parteibänder
- 3 rote Parteibänder
- 9 Reifen
- 1 Auto am Ende der Schnur festgebunden

Legende:

TN	Teilnehmer
WK	Wettkämpfen
Gr	Gruppe
ÜL	Übungsleiter (Spielleiter)
DG	Durchgang
VAR	Variante
glz	gleichzeitig
wh	wiederholen
re/li	rechts/links
Ki	Kind

Spiele:

Böser-Blick-Spiel

"Treffen sich" zwei Augenpaare -> mit "bösen Blick" gegenseitig vernichtet

Tic-Tac-Toe

(Laufspiel als Staffel) 2 Gruppen gegeneinander

9 Reifen und je Gr.: 3 Parteibänder (sobald 3 in einer Reihe -> Gr. gewonnen)

Computerstraße

selbstgewählten Begriff zum gesuchten Thema unaufhörlich wiederholen, bis Kind die Computerstraße verlassen hat. Z. B.: Essen / Lieblings Speisen / Tiere / Pflanzen / Fortbewegungsmittel / Sportarten

VAR: Lautstärkereger

Blinzelmörder

mörderischen Blick (Blinzeln) bringt unauffällig Mitspieler zu Fall. Detektive versuchen, den Mörder zu erkennen.



Evolutionsspiel

(alle beginnen als Wurm) treffen 2 Kinder aufeinander spielen sie: Schere, Stein, Papier - Sieger wird der Reihe nach zum: Frosch/ Hase/ Affe/ Mensch

Autorennen

1 Stift/Kochlöffel

1 Spagat/Schnur

1 Auto am Ende der Schnur festgebunden

4 treten gegeneinander an - erste Auto, das über Ziellinie "fährt", gewinnt

Zeitgefühl

Stoppuhr, Markierung, Stift + Zettel

Eine vorgegebene Strecke in 1 Minute bewältigen. Wer hat das beste Zeitgefühl?

Zipp-Zapp

Ki sagt: Zipp -> Namen des li Nachbarn

Ki sagt: Zapp -> Namen des re Nachbarn

Ki sagt: Zipp-Zapp -> alle wechseln den Platz (Teppichfliesen hilfreich)

Märchen erraten

einen markanten Teil eines Märchens darstellen – die Gruppe muss das Märchen erraten.

Roboterspiel 1 (Vorübung)

Los= Kopf, Stop=Rücken (aufeinander achten),

1/4 Dr. durch Schulterberührung,

achten auf geradliniges Gehen (Bodenmarkierungen)

Armlänge vor Hindernis - im Stand weitermarschieren

Roboterspiel 2

asiat. Paket... Roboter zusammenführen (3 Spieler)

nur durch abwechselndes (!) Schulterberühren der Spieler, Roboter wieder zusammenführen

nonverbal Namensagen

und dem Alphabet nach aufstellen

Geheimdienst

nonverbal Weg (vw + sw möglich) durch Labyrinth (z.B. 1 Twistermatte/ 8 TN) finden

Mr. X (Scotland Yard Detektive haben Augenbinden)



Fotoapparat (paarweise) 3 x fotografieren

1-2-3-Fangen (in Dreiergruppe, jeder bekommt eine Zahl)

Räuber (alle) + **Polizist** (2-3) versuchen, die Räuber ins Gefängnis zu bringen