

„Sensomotorische Übungen als Instrument inklusiven Sportunterrichts“

Jede Bewegung wird sensomotorisch gesteuert (Sensorik-Kognition-Motorik). Alle Menschen, unabhängig von den individuellen Ausgangsvoraussetzungen, sind in der Lage, durch *richtige, zielgerichtete* und *variable* Übungen eine Optimierung der Sensomotorik zu erfahren. Für die Praxis relevante Konstrukte der Sensomotorik könnten z.B. ein stabiler Stand oder zielgerichtete Bewegungen sein (vgl. Turbanski, 2010). Ziel des Workshops war eine praxisorientierte Anwendung sensomotorischer Übungen, durch die individuell und zielgerichtet eine Verbesserung der zugrundeliegenden Systeme erreicht werden kann.

Strukturelle Basis der Übungen waren im Sinne des inklusiven Gedankens heterogene Sozialgefüge, in denen diverse Voraussetzungen und Charaktere einen interessanten, abwechslungsreichen Prozess der Bewegungsbildung erlauben.

Theoretischer Einstieg

1. Begriffe und Grundlagen (vgl. Gisler-Hofmann, 2008):

Sensorik: Reizwahrnehmung → Afferenz

ZNS: Reizverarbeitung und Bewegungsplanung/ -Steuerung

Motorik: Zielmotorik und Haltemotorik → Efferenz

Anpassung biologischer Strukturen durch variable Beanspruchung des sensomotorischen Systems (vgl. Baumeister, 2008), Resultat ist ein vielfältiges Bewegungsrepertoire.

2. Konstrukte der Sensomotorik:

Stabiler Stand → Posturale Kontrolle

Zielen → Aufmerksamkeitsfokus

3. Warum sensomotorische Übungen im inklusiven Sportunterricht?

Inklusion EINE Gruppe!

Herausforderungen Individuell zu gestalten, variabler Übungsaufbau (Möglichkeiten offerieren!) → KREATIVITÄT

Sensomotorische Übungen unabhängig vom Ausgangsniveau ist individuell eine Leistungssteigerung der zugrunde liegenden biologischen Strukturen sinnvoll und möglich

Methodik:

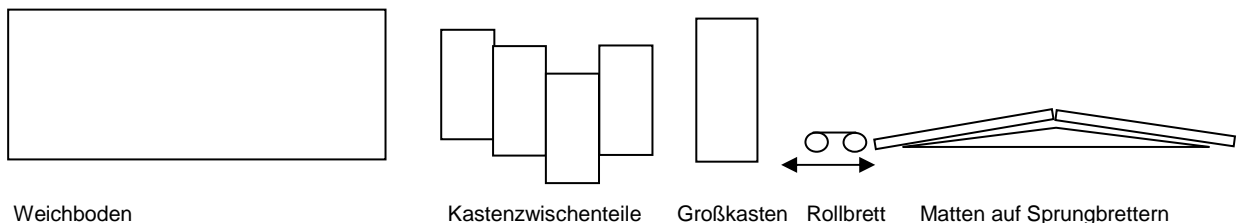
Statisch (Balance); Dynamisch (Plyometrics); im Parcours (Verbindung von diversen Elementen); Berücksichtigung der Beziehungsebenen (koexistent, kooperativ-additiv, kooperativ-kompensatorisch, kooperativ-differenziert, kompetitiv-differenziert) (vgl. Wolters, 2000)

Praxis

Der Praxisblock bestand aus 3 Parcours, in denen unterschiedliche Facetten aus dem Bereich der Sensomotorik thematisiert wurden. Ein Parcours konzentrierte sich auf den Bereich „*Bewegungserfahrung – Stabiler Stand mit instabilen Unterstüztungsflächen*“, ein weiterer fokussierte das Thema „*Übungsvielfalt am Beispiel des Hüttchen-Zonen-Wurf-Spiels mit Bohnensäckchen*“ und der dritte Parcours orientierte sich an dem Thema „*Verbindung von stabilem Stand und Fokussierung im wettkampforientierten Balancier- und Bewegungserfahrungs-Parcours*“.

Jeder Parcours erklärt sich aufgrund des Aufbaus und auf Basis der verwendeten Materialien von allein, kann und sollte aber durch die Lehrpersonen / Übungsleiter / SportlerInnen kreativ und differenziert je nach individuellem Leistungsvermögen umgewandelt werden (vgl. Kandel et al., 2007).

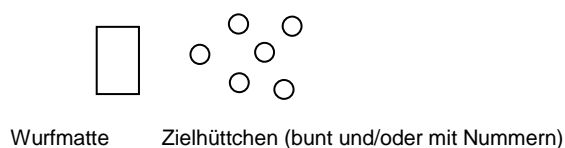
a) *Bewegungserfahrung – Stabiler Stand mit instabilen Unterstüztungsflächen*



Variationsmöglichkeiten:

u.a. Bewegungsrichtung (rückwärts, seitlich), Bewegungsform (Hüpfen, Springen, Gehen), Geschwindigkeit, Augen-Zu

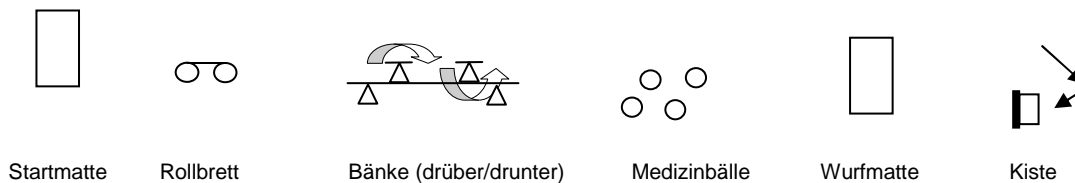
b) *Übungsvielfalt am Beispiel des Hüttchen-Zonen-Wurf-Spiels mit Bohnensäckchen*



Variationsmöglichkeiten:

u.a. Wurf-Form, Ziele (in / auf / an Hüttchen, Hüttchen Richtung Wand befördern = Treffer), Instruktion („Werde blaues Säckchen zu blauem Hüttchen“), ggf. Punktwertung (Reihenfolge, Nummern = Wertigkeit)

c) Verbindung von stabilem Stand und Fokussierung im wettkampforientierten Balancier- und Bewegungserfahrungs-Parcours



Instruktion:

- Tennisball von der Startmatte mitnehmen
- Rollbrettfahren
- Über die erste Bank und unter der Zweiten durch
- Balancieren über die Medizinbälle
- von der Wurfmatte gegen die Hallenwand werfen, sodass der Ball von hinten im Kasten landet

Variationsmöglichkeiten:

u.a. Bewegungsrichtung, Geschwindigkeit, Schwierigkeitsgrad, Körperpositionierung

Literaturangaben:

Baumeister, J., Reinecke, K., Liesen, H. & Weiß, M. (2008). Cortical activity of skilled performance in a complex sports related motor task. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 104 **(4)**, 625-631.

Gisler-Hofmann, T. (2008). Plastizität und Training der sensomotorischen Systeme. *Schweizerische Zeitschrift für „Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 56 **(4)**, 137-149.

Kandel, E.R., Schwartz, J.H., Krug, J. (2007). *Bewegungslehre – Sportmotorik: Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt* (11. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

Turbanski, S. & Schmidtbleicher, D. (2010). Posturale Kontrolle als situationsabhängige Fertigkeit. In *Sportverletz Sportschaden*, 24 **(3)**, 123-128.

Wolters, P. et al. (Hrsg.) (2000). *Didaktik des Schulsports*. Schorndorf: Hofmann.