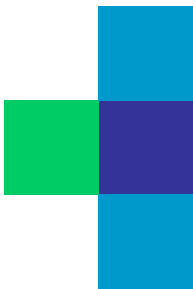


Polyneuropathie – Koordinationsübungen Patientenversion

Stufe I bis IV



R. Sittl



Grundtechnik für sensomotorische Übungen

Stellung des Fußes und der Beinachsen

■ Korrekte Stellung

- Zehen aktiv in den Boden drücken
- Jedoch nicht krallen
- Übungen ohne Schuhe durchführen
- Übungen 3x wiederholen
- Übungsdauer 20 sec / Pause 30 sec
- 4 Übungen pro Einheit



Seitenansicht



Nach: Deutsche Sporthochschule Köln,
Fiona Streckmann

Grundposition



30 Grad

Universitätsklinikum
Erlangen

Übungen Stufe: I

- Körperschwerpunktverlagerungen bei mit anliegenden Armen, Füße eng nebeneinander
- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen und Achterkreisen des zweiten Beines (Spielbein)
- Wenn alles klappt ev. weichere Unterlagen verwenden (Gymnastik – Matte, Polster, Wackelbrett)



Übungen Stufe: II

- Körperschwerpunktverlagerungen mit anliegenden Armen und **geschlossenen Augen**, Füße eng nebeneinander
- Einbeinstand re/li mit ausgestreckten Armen, **geschlossenen Augen**
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen und **geschlossenen Augen**
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen, Achterkreisen des Spielbeins und **geschlossenen Augen**

Wenn alles klappt ev. weichere Unterlagen verwenden
(Gymnastik – Matte, Polster, Wackelbrett)



Übungen Stufe: III für Koordinationsprofis

- Zehenstand, Körperschwerpunktverlagerungen mit anliegenden Armen
- Zehenstand re/li mit ausgestreckten Armen,
- Zehenstand re/li mit anliegenden Armen und
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen, Achterkreisen des zweiten Beines (Spielbeins)

**Wenn alles klappt ev. weichere Unterlagen verwenden
(Gymnastik – Matte, Polster, Wackelbrett)**



Übungen Stufe: IV für Super - Koordinationsprofis

- Zehenstand, Körperschwerpunktverlagerungen mit anliegenden Armen und geschlossenen Augen
- Zehenstand re/li mit ausgestreckten Armen, geschlossenen Augen
- Zehenstand re/li mit anliegenden Armen und geschlossenen Augen
- Einbeinstand re/li mit anliegenden Armen und geschlossenen Augen, Achterkreisen des zweiten Beines (Spielbeins)
- Wenn alles klappt ev. weichere Unterlage verwenden (Gymnastik – Matte, Polster, Wackelbrett)

