

Skript:

Klettern in der Therapie

- Schwerpunkt: Orthopädie & Neurologie -



Skriptübersicht

1. Sportwissenschaftliche Betrachtung von Bewegung

1.1. Generieren von Bewegungsmuster

1.2. Arten von Bewegungsengrammen

1.3. Muskelkette vs. Einzelmuskel

1.3.1. *Bestandteile einer Muskelkette*

1.3.2. *Rumpfaktivität*

1.3.3. *Feedforward-Mechanismus*

1.3.4. *Bodenreaktionskräfte*

2. Kompensationsmechanismen

2.1. „Gelenk-für-Gelenk“-Ansatz

2.2. Phasische Kompensation

3. Klettern – Analyse einer Sportart

3.1. Motorische Fähigkeiten beim Klettern

3.2. Neuromuskuläre Anforderung einer Kletterposition/ eines Kletterzuges

3.3. Kletterbewegung als Engramm

3.4. Dimensionen eines Kletterzuges

4. Klettern in der Therapie

4.1. Ziele des Therapeutischen Kletterns

4.2. Bewegungsprinzipien im Therapeutischen Klettern

4.3. Aufbau einer Therapeutischen Kletterstation

5. Praxis: ausgewählte Kletterpositionen/ -bewegungen

5.1. Frontale Positionen/ Bewegungen

5.2. Spiraldynamische Bewegungen

6. Praxis: Umsetzen therapeutischer Prinzipien an der Kletterwand

6.1. Schulter

6.1.1. *Verletzungsbilder*

6.1.2. *Klettertherapeutische Ansätze*

6.2. Lendenwirbelsäule/ Becken

6.2.1. *Verletzungsbilder*

6.2.2. *Klettertherapeutische Ansätze*

6.3. Knie

6.3.1. *Verletzungsbilder*

6.3.2. *Klettertherapeutische Ansätze*

6.4. Sprunggelenk

6.4.1. *Verletzungsbilder*

6.4.2. *Klettertherapeutische Ansätze*