

Therapeutisches Klettern

balanceSCHMIEDE

Ausbildungsinhalte:

1. Sportwissenschaftliche Betrachtung von Bewegung

1.1. Generieren von Bewegungsmuster

1.2. Arten von Bewegungsengrammen

1.3. Muskelkette vs. Einzelmuskel, motorische Einheit

- 1.3.1. Bestandteile einer Muskelkette
- 1.3.2. Rumpfaktivität/ -kontrolle
- 1.3.3. Feed Forward-Mechanismus
- 1.3.4. Bodenreaktionskräfte
- 1.3.5. Free vs. Assisted Core-Transmission (fCT, aCT)

2. Schmerz, funktionelles Defizit & Kompensationsmechanismen

2.1. Schmerz und Funktion

2.2. „Gelenk-für-Gelenk“-Ansatz

2.3. Phasische Kompensation

Ausbildungsinhalte:

3.	Klettern – Analyse einer Sportart
3.1.	Motorische Fähigkeiten beim Klettern
3.2.	Kletterbewegung als Engramm
3.3.	Dimensionen eines Kletterzuges
3.4.	„Offene Tür“ & Beckenshift im 3-Punkt-Stand
3.5.	Restposition: Kletterbewegungen auflösen