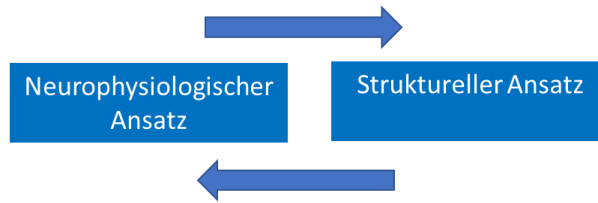


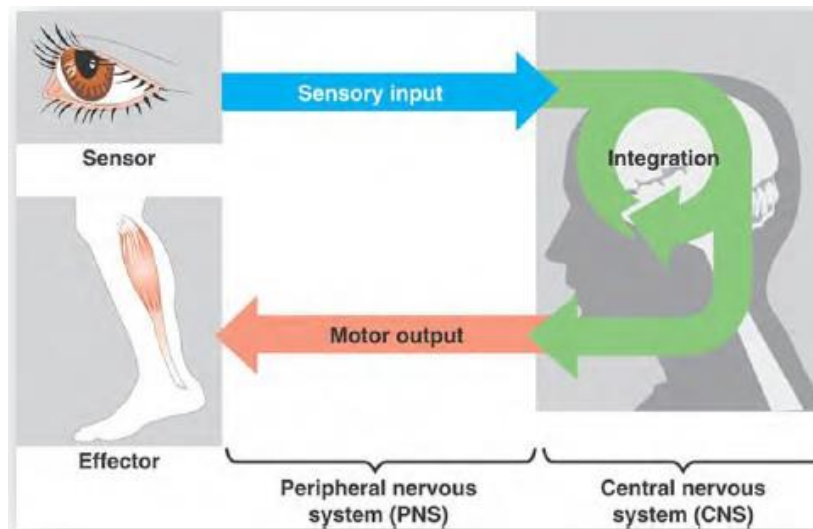
Workshop: Neurozentriertes Training



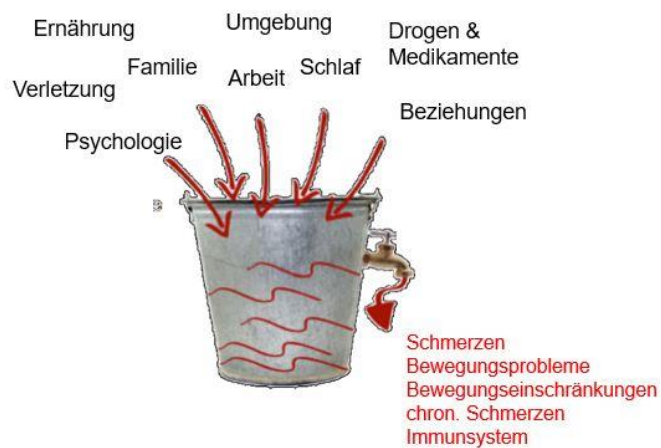
GRUNDKONZEPTE

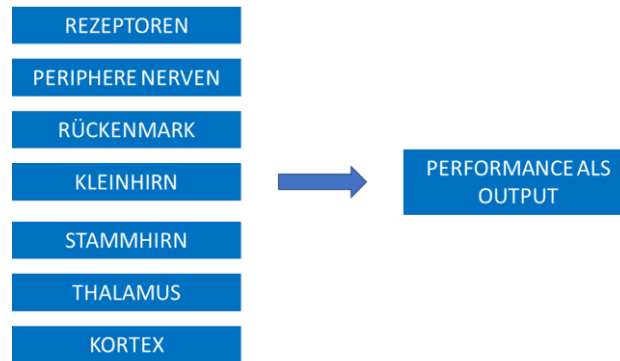
Die Hauptaufgabe des Gehirns

- 1.
- 2.
- 3.



Der Gefahrenfilter („threat bucket“)

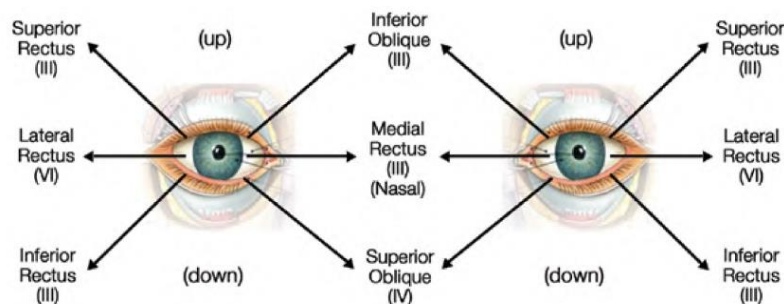




Fazit: Je mehr wir unser Gehirn einsetzen, desto besser werden wir im Sport. Je aktiver wir sind, desto besser die Vernetzung im Gehirn.

Die wichtigsten bewegungssteuernden Systeme in der Praxis sind das visuelle, das vestibuläre und propriozeptive System.

Das visuelle System



- Größter sensorischer Input
- visuelle System ist entscheidend für Bewegungskentwurf und -steuerung
- Liefert die schnellsten und meisten Daten an das Gehirn und besitzt hierdurch eine zentrale Stellung innerhalb der Gefahrenbeurteilung
- In der Weltelite unterscheiden sich die Besten der Besten innerhalb ihrer Sportart selten durch ihre physischen Fähigkeiten von ihren Mitspielern oder Gegnern, sondern vielmehr durch ihre visuellen Fertigkeiten
- Sehen findet im Gehirn statt und ist ein Produkt der Auswertung optischer Informationen durch das visuelle System
- Augenbewegungen:
 - Isometrie
 - Akkomodation
 - Sakkaden
 - Augenfolgebewegungen
 - Periphere Wahrnehmung
 - Konvergenz