

Neuroathletik Training 5 - Auditives Mapping

Das auditive Mapping verbessert die Kopf- und Nackenstabilität und neuronale Ansteuerung der Beugemuskulatur!

Beim auditiven Mapping werden die unteren Hügel des Mittelhirndaches (Untere Hügel= Colliculi inferiores) durch Ortung unterschiedlicher Geräuschquellen (= Auditives Mapping) aktiviert. Bei einer erhöhten Aktivierung des Mittelhirndaches (Tractus tectospinalis) kann die neuronale Ansteuerung der Flexoren (Beugemuskeln) verbessert werden. Zudem wirkt die Aktivierung des Bereiches sich positiv auf die Stabilität von Kopf und Nacken aus. Auch instabile Körperhaltungen und Positionen können durch auditives Mapping verbessert werden.

Material: evtl. Knackfrosch, Rassel, Flasche mit Kiesel/Sand, Glöckchen

Position: Trainiere das Auditive Mapping in unterschiedlichen Positionen: Langsitz, Schneidersitz, Stehen

Übungsausführung: Das Kind sitzt mit geschlossenen Augen vor Ihnen im Abstand von ca. 1 Meter. Sie geben akustische Signale in 6 unterschiedlichen Raumrichtungen. In einem Übungsdurchgang werden 3-4-mal alle Raumrichtungen abgefragt. Wechseln Sie die Signallautstärke nach einem Übungsdurchgang.

Raumrichtungen:



rechts oben



rechts unten



oben



links oben



links unten



unten

Beginnen Sie mit leisen Signalen zuerst und wählen Sie nach einem Übungsdurchgang (3-4 Wiederholungen der 6 Raumrichtungen) eine lautere Variante (Finger reiben, Finger schnipsen, Rasseln, Klatschen).

Ihr Kind zeigt mit dem Finger in die Richtung des Geräusches. Weicht die Zeigerichtung von der Geräuschquelle ab, öffnet ihr Kind die Augen und korrigiert die Zeigerichtung bezüglich der Geräuschquelle.

Wiederholen Sie bei fehlerhafter Zuordnung die gleiche Raumrichtung nochmal, um die korrigierte Raumrichtung zu festigen.



Fehlerhafte Ortung der Geräuschquelle

visuelle Überprüfung der Geräuschquelle und Korrektur der Zeigerichtung

Wiederholung der gleichen Raumrichtung

Variationen:

Testen Sie akustische Bereiche hinter ihrem Kind.

Testen Sie in unterschiedlichen Entfernungen.

Testen Sie in unterschiedlichen Lautstärken (Fingerreiben, Finger schnipsen, Rasseln, Knackfrosch, Klatschen...)

Anmerkungen:

Ungenau und fehlerhafte akustische Zuordnung sollten vermehrt und mehrmals hintereinander trainiert werden.

Wollen Sie die Effektivität des Auditiven Mappings überprüfen?

→ Testen Sie eine Instabile Position (freies Sitzen, Vierfüßler Stand, Stehen, Einbeinstand...) ihres Kindes vor und nach dem Auditiven Mapping.

→ Testen Sie die Beugemuskulatur (z.B. Kniebeugen, Hüftbeugen, Armbeugen...) vor und nach dem auditiven Mapping.