

WORKSHOP NEURO ATHLETIK TRAINING

Input / Übung	Output Assessment	Stabilität-Assessment Romberg mit Perturbation	Mobilität – Assessment Oberkörperrotation Schulterrotation
Arthrokinetischer Reflex mit anschl. Fusskreisen Propriozeptives System	Kraft Hüftabduktion ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Kniebeugen liegend (Muskelmapping) Propriozeptives System	Ready-Position ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Vestibulo-okulärer Reflex, «Nein-Nein» oder einseitige Stimulation Vestibuläres System	Ready-Position ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Augenliegestütze Visuelles System	Bauchmuskeln ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Peripheres Sehen Visuelles System	Sehschärfe ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Fingerschnippen / Klatschen einseitig Auditives System	Ready Position ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv
Luft anhalten Interozeption	Sehschärfe ☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv	☐ negativ ☐ neutral ☐ positiv