

Körperbewegungssinn

Was ist das?

Der Körperbewegungssinn ermöglicht es uns, die **Position und Bewegung** unserer Körperteile **ohne visuelle Kontrolle** wahrzunehmen. Diese Rückmeldung erhalten wir über Rezeptoren in den Muskeln, Gelenken und Sehnen.

Wofür ist das wichtig?

Der Körperbewegungssinn ist entscheidend für **Bewegungssteuerung, Koordination und Gleichgewicht**. Bei sportlichen Aktivitäten beeinflusst er die Koordination unseres Körpers im Raum. Weitere Beispiele aus dem Alltag wären:

- Das Greifen einer Tasse, ohne ständig hinzuschauen.
- Treppen zu steigen, ohne jeden Schritt visuell zu überprüfen.
- Beim Laufen die Balance automatisch zu halten

Was passiert bei einer Störung?

Bei einer Störung des Körperbewegungssinnes wird die **Bewegungskoordination beeinträchtigt**. Bezogen auf die Beispiele aus dem Alltag:

- Schwierigkeiten beim Greifen oder Halten von Gegenständen.
- Häufiges Stolpern.
- Probleme beim Gleichgewicht mit erhöhtem Sturzrisikodung erhalten wir über Rezeptoren in den Muskeln, Gelenken und Sehnen.

Was muss ich beim Design beachten?

- **Haptisches Feedback einführen:** Rückmeldungen wie Vibrationen auf Touchscreens oder bei Wearables verbessern das Gefühl der Interaktion. Anpassbare
- **Bedienungselemente:** z.B alternative Eingabemethoden wie die Spracheingabe oder Gestensteuerung.
- **Klare visuelle und räumliche Hierarchie schaffen**

