

Koordinationstraining

Das Ziel beim Koordinationstraining ist es, den eigenen Körper besser zu steuern. Wir trainieren die Verbindung zwischen den Sinnesorganen, dem Gehirn und der Muskulatur. Je besser die koordinativen Fähigkeiten sind, desto einfacher fällt es uns, neue Bewegungsabläufe zu erlernen.

Mit Koordination ist einfach gesagt:

„Das Teamwork zwischen Köpfchen und Muckis!“

Die Koordination besteht aus 7 verschiedenen Fähigkeiten:

1. Differenzierungsfähigkeit
 - Wann wieviel Kraft eingesetzt wird
Beispiel: Tischtennis – die Kraft muss so eingesetzt werden, dass der Ball über das Netz fliegt, aber nicht über die Platte hinauschießt.
2. Gleichgewichtsfähigkeit
 - Der Körper muss bei externen Einflüssen in der Lage sein, das Gleichgewicht wiederherzustellen
Beispiel: Ein Schubser, wenn der Bus plötzlich bremst.
3. Reaktionsfähigkeit
 - Ermöglicht uns auf externe Einflüsse schnell zu reagieren.
Beispiel: Schnell vom Fahrrad springen, wenn ein Ball auf den Radweg rollt.
4. Rhythmisierungsfähigkeit
 - Das zeitliche Anpassen von Bewegungsabläufen.
Beispiel: Tanz einer Choreographie zu einem Lied oder Paartanz.
5. Orientierungsfähigkeit
 - In der Lage zu sein, sich schnell an einen Raum zu orientieren.
Beispiel: Ohne bewusst hinzuschauen, können wir einschätzen, wo sich die Bordsteinkante befindet.
6. Antizipationsfähigkeit
 - Bestimmte Signale weisen auf bestimmte Situationen oder Gefahren hin – sich anpassen zu können.
Beispiel: Wir decken beim Fußball einen Gegenspieler, da ein anderer Gegenspieler sich in dessen Richtung gedreht hat und ihm möglicherweise den Ball zuspielen möchte.
7. Kopplungsfähigkeit
 - Wir sind in der Lage Teilbewegungen zu einer ganzheitlichen Bewegung zu koordinieren.
Beispiel: Wir heben ein Bein und bewegen uns vorwärts.

Koordinatorische Fähigkeiten sind nicht nur für den Sport wichtig, sondern auch für den Alltag!

Hast Du/Sie tollpatschige Menschen in Deinem/Ihrem Umfeld oder sind wir es womöglich selbst? Egal ob stolpern, ein Glas umschütten, den Ball nicht richtig fangen, links und rechts vertauschen, beim Fahrradfahren wackelig sein, die volle Teetasse nicht zum Platz tragen können etc., all das zeigt Entwicklungspotenzial in der Koordination!

Wir werden spielerisch trainieren und viel Spaß haben!

Fazit: Das Gehirn ist der Trainer, die Muskeln die Sportler und die Sinnesorgane /Nerven die Schiedsrichter!“

