

Koordinationstraining

Aus sportmotorischer Sicht bezeichnet Koordination das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes. Für Therapeuten hat Koordination auch mit der richtigen Körperhaltung zu tun.

Koordinationstraining spricht neben Gleichgewichtsfähigkeiten weitere koordinative Fähigkeiten wie die Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit sowie die Differenzierungsfähigkeit an.

Übungen:

Der Baum im Wind: In hüftbreiter Fußstellung bewegt man den gestreckten Körper abwechselnd mehrmals nach vorne und dann nach hinten. Anschließend nach links und dann nach rechts. Man kann sich dabei vorstellen, ein Baum im Wind zu sein. Der Körper sollte gerade und fest, aber nicht verspannt sein. Die Bewegung erfolgt aus den Fußgelenken. Es empfiehlt sich, die Übungen barfuß oder mit Socken auszuüben.

Einbeinstand: Wie ein Flamingo steht man bei dieser Übung auf einem Bein. Das freie Bein ist leicht angehoben und die Hüfte frontal ausgerichtet. Wenn man den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchte, kann man auf eine weiche Matte umsteigen. Danach die Übung mit geschlossenen Augen ausführen. Dieser Einbeinstand kann durch Übungen an Seilzügen oder mit kleinen Hanteln beliebig verändert werden. Dabei empfiehlt sich sehr, auf eine perfekte Bewegungstechnik und ein kontrollierbares Gleichgewicht zu achten. Das Trainingsgewicht ist eher Nebensache.

Blinde Kuh: Das Koordinationstraining in der blinden Ausführung ist die wohl schwierigste Aufgabe. Dabei sollte man besonders auf die vielen kleinen Korrekturen, die der Körper vornimmt um das Gleichgewicht zu halten, achten.

Zusatzgeräte: Trainingsgeräte wie Gymnastikmatten, Balancegeräte, Schaukelbretter, Therapiekreisel oder Pezzibälle sind aus einem professionellen Koordinationstraining nicht mehr wegzudenken.

Zur Gewährleistung eines effektiven Koordinationstrainings:

- ?? Koordinationstraining sollte nur bei optimalem Regenerationszustand betrieben werden.
- ?? Koordinationstraining immer vor dem Konditionstraining machen.
- ?? Bewusste und exakte Bewegungsausführung
- ?? Wiederholtes und planmäßiges Trainieren

Zur Steigerung der Trainingsreize im fortschreitenden Trainingsprozess:

Ein gutes Positionsgefühl bzw. eine gute Tiefensensibilität ist für alle Bewegungen im Sport wichtig. Sie gewährleistet die axiale segmentale Koordination und verhindert somit einen unökonomischen Energieaufwand, eine Überbeanspruchung einzelner Muskelgruppen und haltungsbedingte Schmerzen. Sie sollte somit auch eine Grundlage für das Kraft-, Ausdauer-, Aerobictraining im Fitness-Studio sein.

- ?? Vom Liegen ins Sitzen in den Stand und in die Bewegung.
- ?? Vom Zweibein- zum Einbeinstand.
- ?? Zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.
- ?? Vom stabilen zum labilen Untergrund.
- ?? Von einfachen zu komplexen Bewegungen.
- ?? Von bekannten zu unbekanntem Bewegungen.
- ?? Von leichten zu schwierigen Bewegungen.

Je höher die koordinativen Fähigkeiten:

Je höher die koordinativen Fähigkeiten ausgeprägt sind, umso präziser, direkter und ökonomischer können Bewegungsabläufe ausgeführt werden. Daraus resultiert für die muskuläre Belastung bei der Bewegung:

- ?? ein verminderter Energieaufwand
- ?? eine Reduzierung des Sauerstoffbedarfs
- ?? ein verminderter Krafteinsatz
- ?? eine erhöhte Leistungsfähigkeit
- ?? geringere Ermüdung

Koordinative Fähigkeiten	Definition	Trainingspraxis/Übungsbeispiele
Differenzierungsfähigkeit	Feinabstimmung einzelner Teilkörperbewegungen in der Gesamtbewegung.	Komplexe Krafttrainingsübungen mit Maschinen, Hanteln und in der Funktionsgymnastik Einfache, alltägliche Bewegungen (z.B. Bücken, Einbeinstand) auf dem Therapiekreisel, Rebound, Posturomed.
Gleichgewichtsfähigkeit	Erhaltung oder Wiederherstellung des Körpergleichgewichts bei wechselnden Umwelt- bzw. Situationsbedingungen.	Krafttraining mit freien Gewichten. Gleichgewichtsübungen auf dem Therapiekreisel, Rebound...
Kopplungsfähigkeit	Kombination und Organisation von Teilkörperbewegungen untereinander in ihrem zeitlichen, räumlichen und dynamischen Ablauf.	Kombination Bein- und Armbewegungen bei Aerobic Übungen auf dem Therapiekreisel...
Orientierungsfähigkeit	Bestimmung der Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum, sowie die raumorientierte Steuerung der Bewegung.	Wirbelsäulengymnastik in verschiedenen Körperpositionen.
Reaktionsfähigkeit	Schnelle und zweckentsprechende Ausführung von	Bewegung auf Musik oder Zeichen des Aerobictrainers. Partnerübungen z.B. (Fußringkampf im

	Bewegungen auf verschiedene Signale oder Reizsituationen.	Einbeinstand)
Rythmusfähigkeit	Erfassen, Wahrnehmen, Speichern und Umsetzen eines vorgegebenen Rythmus.	Bewegung auf Musikrythmus in der Aerobic Indoorcycling
Umstellungsfähigkeit	Bewegungsanpassung auf Situationsänderungen	Hindernisparcours beim Inline-Skaten Neue Aerobic-Choreographie Beinpresse mit Therapiekreisel als Stemmfläche der Füße