

Koordination

Die koordinativen Fähigkeiten werden nur allzu häufig unterschätzt. Sie gehören zu den sportmotorischen Grundfähigkeiten und stehen in Wechselbeziehung zu den motorischen Fertigkeiten und den sportartspezifischen Techniken. Im sportlichen Training stehen sportart- bzw. disziplinspezifische Fähigkeiten im Vordergrund. Diese sind leistungsbestimmend für die motorischen Handlungen zur Realisierung der Aufgabenstellung. Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten beschleunigen den Lernprozess und erleichtern die praktische Umsetzung sporttechnischer Fertigkeiten im Wettkampf.

Typen des Koordinationstrainings

Typ	Trainingsphase	Funktion	Inhalte
Allgemein	Grundausbildung	Vorbereitung	erlernen koordinativer Grundmechanismen, Stabilisierung von Bewegungsstrukturen
Sportart-gerichtet	Grundlagentraining	Grundlagenausbildung entsprechender Vorraussetzung	Ausprägung und Vervollkommnung sportartspezifischer Grundmuster mit Hilfe von allgemeinen und spezifisch richtungweisenden Übungsformen
Sportart-spezifisch	Aufbautraining	Realisierungs- und Ergänzungsfunktionen	Vervollkommnung der Technik und der sportartspezifischen Koordinationsfähigkeiten, Erlernen individueller Lösungsstrategien
Speziell-koordinativ	Hochleistungstraining	Realisierungs- und Ergänzungsfunktionen	Vervollkommnung des spezifischen Anforderungsprofils mit entsprechender Anwendung, Realisierung von Durchsetzungsstrategien

Koordination

