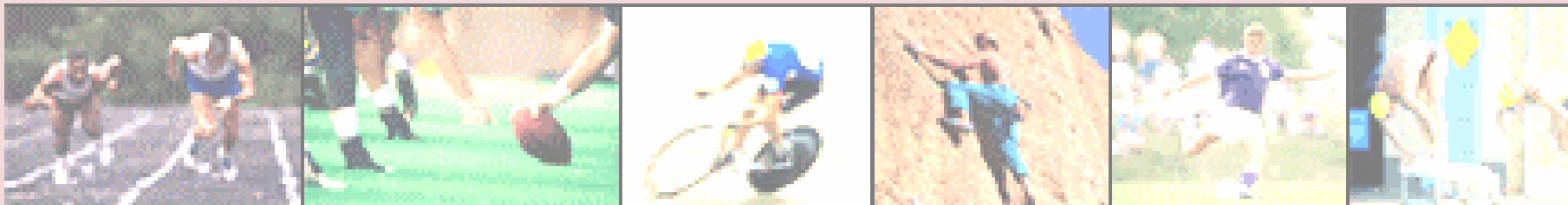
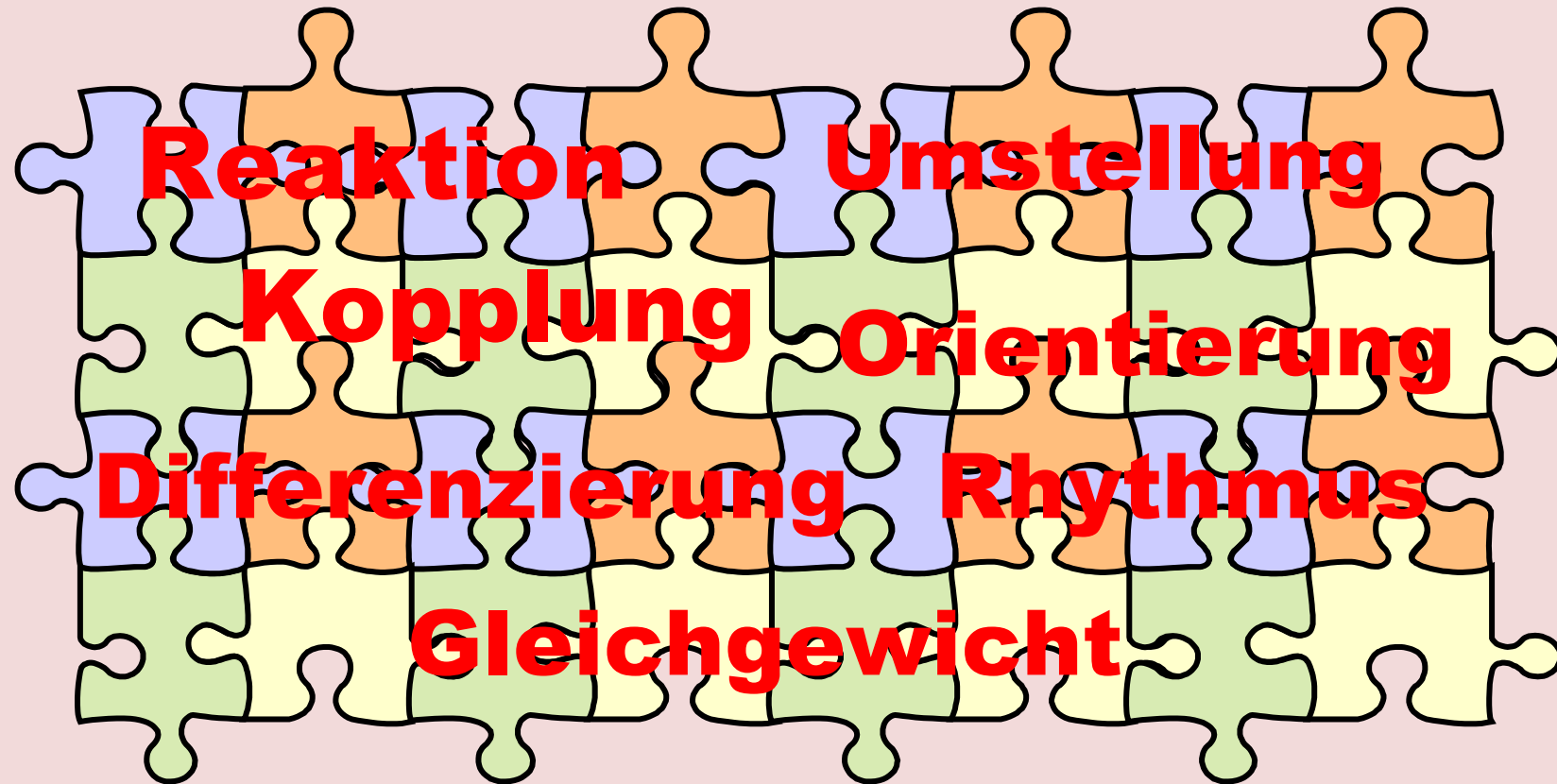


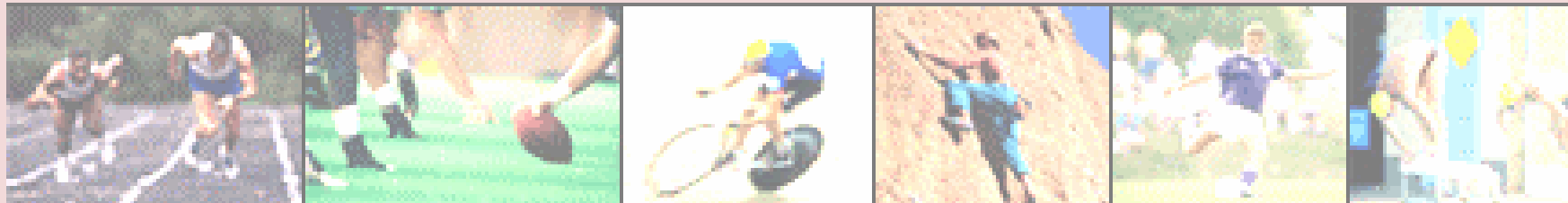
Schulung koordinativer Fähigkeiten



Definition : Koordination

„Koordination bezeichnet das Zusammenwirken von ZNS und Skelettmuskulatur in einem gezielten Bewegungsablauf.“

(Hirtz 1988)



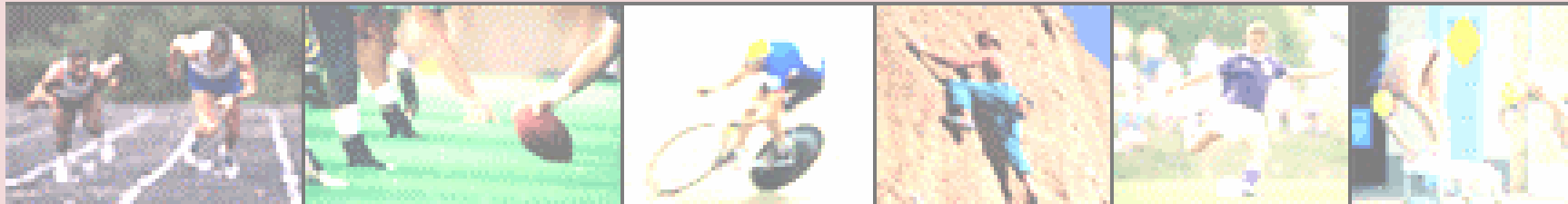
Arten der koordinativen Fähigkeiten

- **Gewandheit (Grobmotorik)**
- **Geschicklichkeit (Feinmotorik)**
- **allgemeine Koordination**
- **spezielle Koordination**

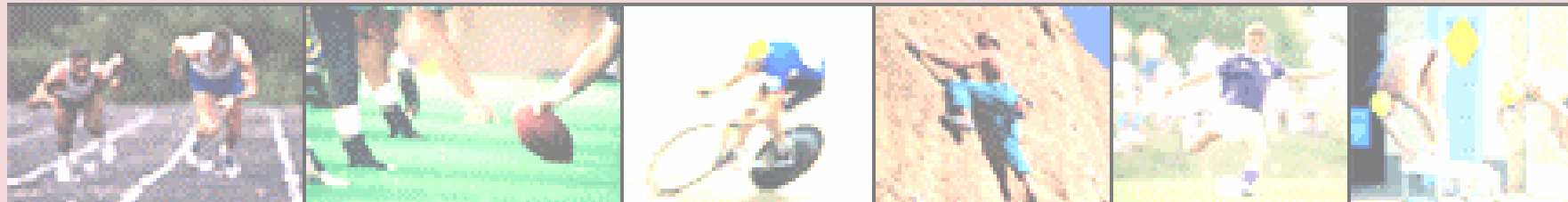


Koordinative Fähigkeiten

- **Reaktionsfähigkeit**
- **Rhythmusfähigkeit**
- **Gleichgewichtsfähigkeit**
- **räumliche Orientierungsfähigkeit**
- **kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**



- **Reaktionsfähigkeit** = Die Fähigkeit, auf verschieden Reize schnell zu reagieren.
- **Rhythmusfähigkeit** = Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf jeweils in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen.
- **Gleichgewichtsfähigkeit** = Die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen.
- **Orientierungsfähigkeit** = Die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren.
- **Differenzierungsfähigkeit** = Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Krafteinsatzes eine wichtige Rolle spielt.



Im Leistungssport wird das
Koordinationstraining durch folgende
koordinativen Fähigkeiten ergänzt :

- **Kopplungsfähigkeit** = Koordination von Teilkörper-
oder Einzelbewegungen
- **Umstellungsfähigkeit** = Fähigkeit, sich auf plötzlich
auftretende Situationsveränderungen umzustellen und
anzupassen.



Vorraussetzungen für das Zustandekommen von Bewegungen

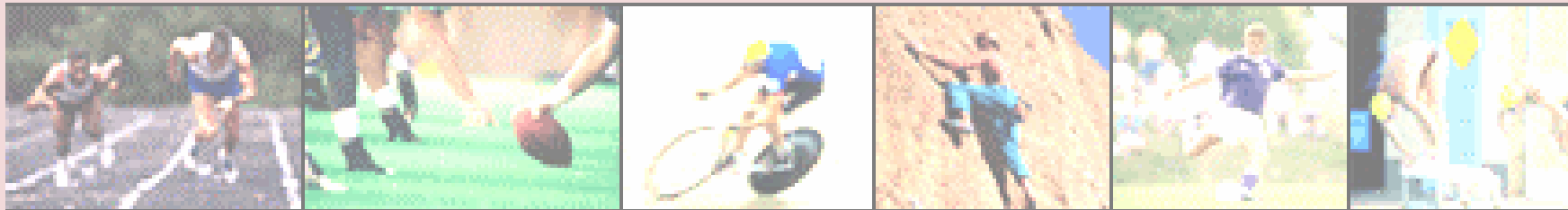
- **richtiges Kraftmaß**
- **richtige Muskelwahl**
- **Fähigkeit, einen Muskel schnell anzuspannen und wieder zu entspannen**



Training der Koordination

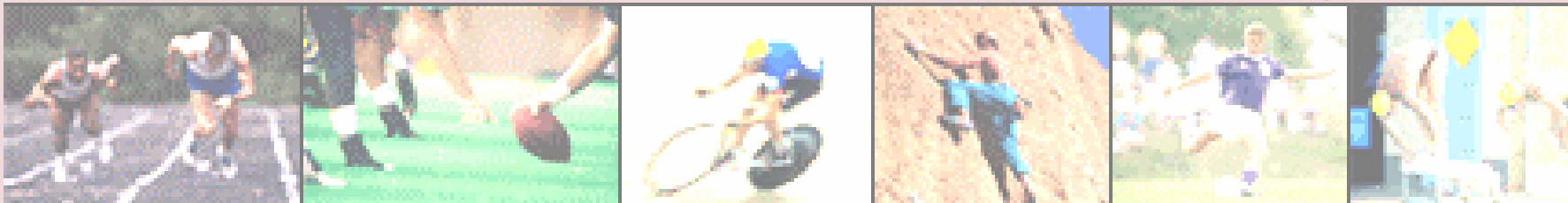
wichtige Faktoren für die Entwicklung
der koordinativen Fähigkeiten :

- **Biologischer Reifeprozess**
- **Umfang und Qualität der Bewegung**
- **Erzieherische Maßnahmen**



Mögliche Ursachen von Koordinationsschwächen

- **Längenwachstumsschub = veränderte Hebelverhältnisse an den Extremitäten**
- **bestimmte Körpertypen neigen zu schlecht entwickelter motorischer Leistung**
- **Kinder, die das Säuglings- und Kleinkindalter in Heimen verbracht haben, wurden häufig motorisch nicht geschult**



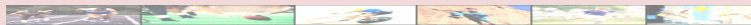
Erlernen koordinativer Fähigkeiten

- **Vorraussetzungen sind sehr früh gegeben**
- **beste Lernalter : Mädchen zwischen 7 und 12 Jahren
Jungen zwischen 7 und 13 Jahren**
- **Pubertät bremst die Entwicklung**
- **Festigung der Fähigkeiten nach der Pubertät**
- **die einzelnen Fähigkeiten erreichen zu unterschiedlichen Zeiten
ihr Optimum**

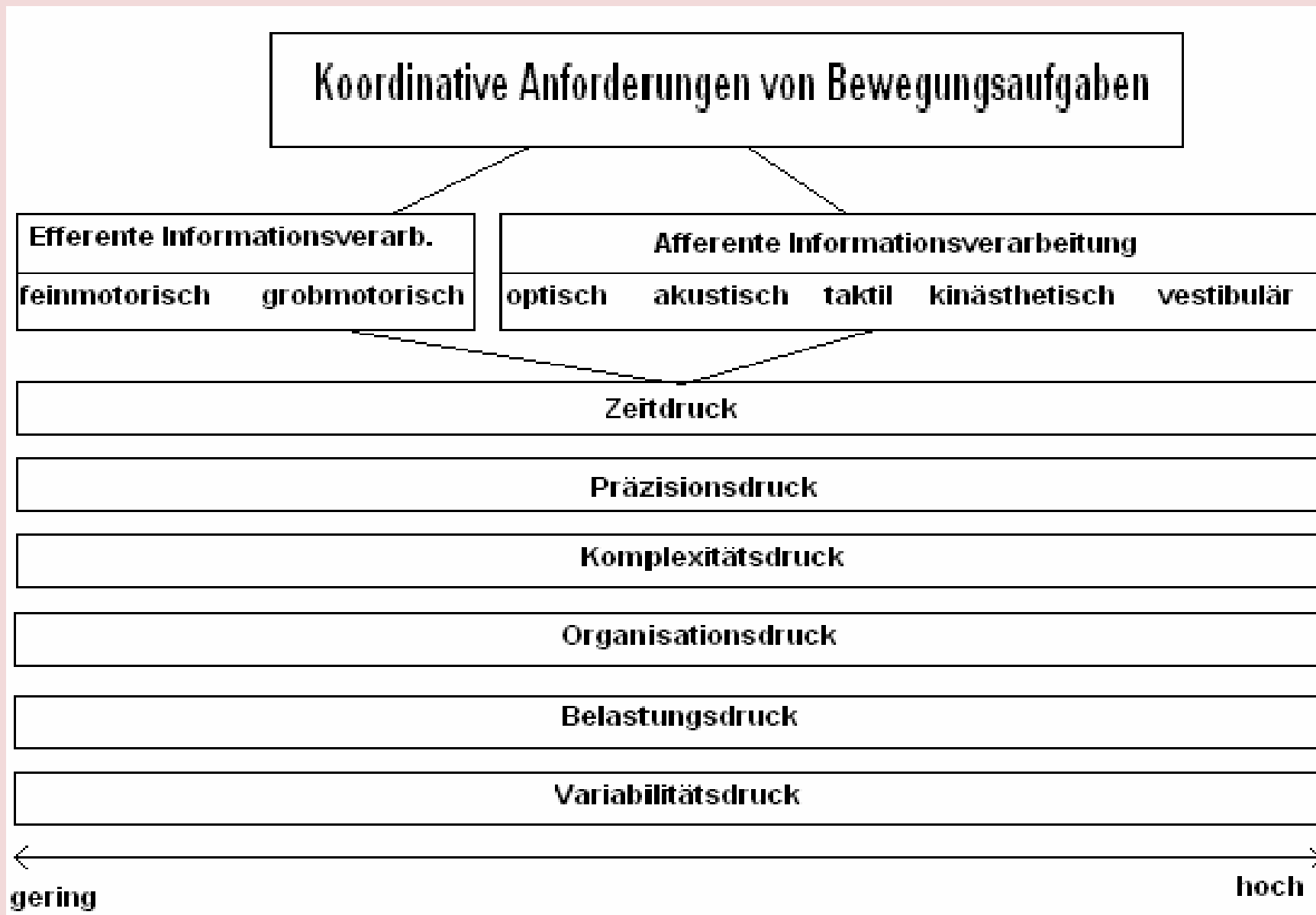


Motorische Lernfähigkeit

Mädchen	6 – 10 Jahre	11 – 12/13 Jahre	13 – 14/15 Jahre	bis 18 Jahre
Jungen				
Reaktions- fähigkeit	XXXXXXXXX XXXXXXXXX	XX XX		
Rhythmus- fähigkeit	XXXXXXXXX XXXXXXX	XXXXXXXXX XXXXXXX		
Gleichgewichts- fähigkeit	XXXXXXXXX XXXXXXX	XXXXXXXXX XXXXXXX		
Kinästhetische Differenzierung	XXXXXXXXX XXXXXXX	XXXXXXXXX XXXXXXX	XXXX XXXX	XX XX
Orientierungs- fähigkeit	XXXXXXXXX XXXXXXX	XXX XXXXX	XXXXX XXXXXXXXX	



Bestandteile des koordinativen Trainings



Methodische Grundformel für die Schulung koordinativer Fähigkeiten

**Einfache Fertigkeiten + Vielfalt +
Druckbedingungen**

=

Koordinationsschulung

