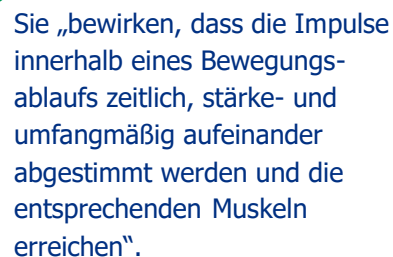

Koordination

- Was ist Koordination?

Das „harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur“.

- Was sind koordinative Fähigkeiten?

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit



Sie „bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt werden und die entsprechenden Muskeln erreichen“.

- Wie sieht ein Koordinationstraining aus?

- unsichere Untergründe und ungewohnte Bewegungsformen
- fordernd, aber nicht überfordernd
- Variationen & Kombinationen von Übungen
- Koordinationstraining zeitlich vor Kraft- und Ausdauertraining
- möglichst rechtzeitige Schulung im Kindesalter

- Welche Auswirkungen hat Koordinationstraining?

- Bildung neuer Verschaltungen (Synapsen) im Gehirn
- ökonomischere Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- verbesserte Mobilität & Sicherheit im Alltag (Vermeidung von Stürzen)

⇒ **verbessertes Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nervenbahnen & Muskulatur!!!**