

Der Theorievortrag „Koordination – ein Leben lang“ stammt von unserem Akademie-Referenten Rainer Karsten. Die passenden Praxis-Übungen finden Sie in den Skripten der Praxis-Workshops.

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

Rainer Kersten

- Diplom Ausbilder DTB
- Gesundheitslehrer
- Sportphysiotherapeut
- Buchautor
- KI DO KWON Master

www.kidokwon.de
kersten@kidokwon.de



Definition Koordination

Koordination ist das Zusammenspiel vom Zentralnervensystem mit der Skelettmuskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufes (Weineck).

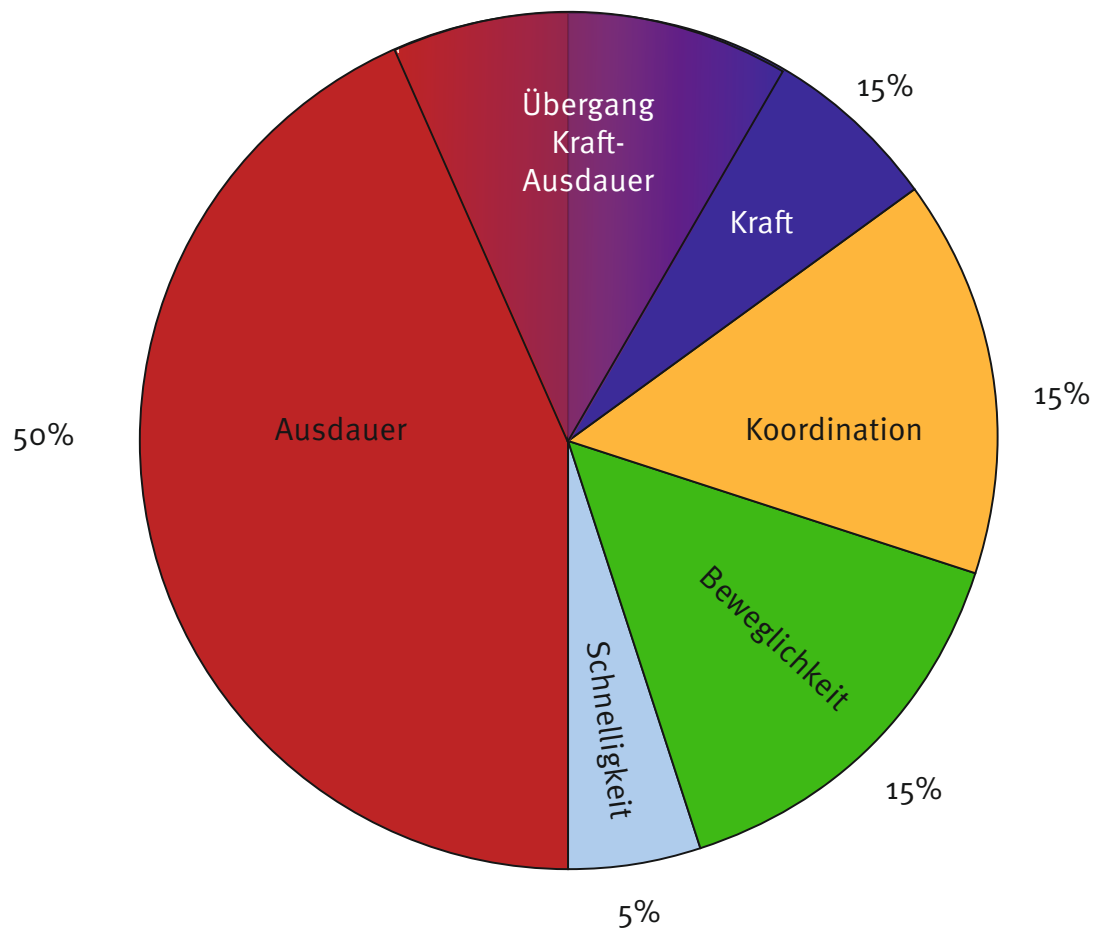
Dies meint aber „nur“ die Koordination auf muskulärer Ebene!!!

Komponenten der Koordination

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

Wichtigkeit der Koordination

Der Verteilungskuchen



Reizsetzung

- Skala 1 -10
- 1 bedeutet keinerlei Herausforderung
- 10 bedeutet Aufgabe kann nicht erfüllt werden
- Optimale Reizsetzung bei 8-9
 (Aufgabe kann bei guter Konzentration erfüllt werden)

Zielgruppenspezifische Koordination

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Ältere
- Leistungsbezug
- Sportartspezifisch
- Geistige/körperliche Einschränkungen



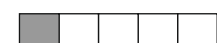
Koordinations-Anforderungs-Regler

Informationsanforderungen

					optisch
					akustisch
					taktil
					kinästhetisch
					vestibulär

Druckbedingungen

					Präzisionsdruck
					Zeitdruck
					Komplexitätsdruck
					Situationsdruck
					Belastungsdruck



Gleichgewichts-
anforderungen

Schwierigkeitsstufen

1. Sehr niedrig

2. Niedrig

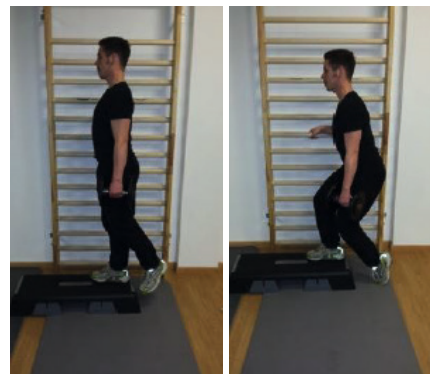
3. Mittel

4. Hoch

5. Sehr hoch

Altagsbezug (ADL - Activitis of daily life)

- z.B. Treppensteigen
- Einbeinig arbeiten
- Sprossenwand als Geländer
- Hantel als Einkaufstasche
- Steppbrett als Treppenstufe



Bezug zur Arbeit

- Wiedereingliederung nach Unfall
- Tätigkeiten sollten einen direkten Bezug zur Berufstätigkeit haben



Bezug zur Sportart (Transferleistung)

LINKS - RECHTS - BEIDE

LRB LLR BRL RLB BBL BLR RRL BBR

LRB BRL LLB LRL RLB LRL BBR LRL

LBR BRL LLB RRB LBL RBB LRL BBR

BLL LLB RRL LBL RLB LLR RLB LRL



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Aerobic-Step	111398902	
Sport-Thieme® Aerobic Step „Pro“	112822004	
Pertra®-Koffer „Konstruktion“	112093202	
AeroSling® Elite	111079106	

Propriozeption („Wackeltraining“) - Sonderform der Koordination

- Unter Propriozeption – auch Tiefensensibilität genannt – versteht man die Fähigkeit des Körpers bzw. der Gelenke, ihre Lage im Raum und ihre Stellung zueinander zu bestimmen (Giese 2006, 35)
- Wichtig zur Prävention
- Sehr gute Sturzprohylaxe
- Nach Verletzungen lässt sich die Wiederherstellungszeit signifikant verkürzen (Rheinhard/ von Tiedemann 1999, 90)

Eckdaten zur Propriozeption

- Ca. 30 Sek. Reizdauer
- 30 Sek. Pause
- 4-6 Sätze
- Nach dem Aufwärmen, vor dem Hauptteil
- „Stress“ auf die richtige Körperpartie machen



Training der Bein- und Rumpfkraft ...



Verwendete Produkte

Togu® Balanza® Vario	112766401	
Gymstick™ 2.0	112551728	
Togu® Jumper®	112239907	
Gymnic® Gymnastikball	111095539	

Fitnesscenter im Wandel

- Geführte Geräte verlieren an Stellenwert
- Kabelzüge und Freihanteln haben einen höheren Alltagsbezug
- Gerätschaften zur Förderung der Koordination/Propriozeption erobern den Markt



Kniebeuge mit Kurzhanteln auf dem Pezziball ...



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Therapiekreisel	112353409	
Sport-Thieme® Kompakthantel Gummi	112200532	
Ledragomma Original Pezziball®	111094725	
Sport-Thieme® Vinyl Fausthantel	112706740	



Kleine Abschlusskoordination ...

- Erst Blickkontakt zu einem Partner mit einem gleichfarbigen Ball aufnehmen ...
- ... dann einen gleichfarbigen Ball zeitgleich zuwerfen
- Bälle dürfen nicht runterfallen
- Rücksicht auf die Nachbarn nehmen
- Bälle als Gastgeschenk mitnehmen, wenn fünf fehlerfreie Würfe geschafft wurden