

Koordinationstraining

Was ist Koordination?

Koordination beschreibt das Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Muskulatur. Sie ermöglicht es, Bewegungen gezielt, sicher und angepasst an unterschiedliche Situationen auszuführen. Informationen aus Augen, Gleichgewichtssystem, Muskeln und Gelenken werden verarbeitet und sinnvoll kombiniert. Koordination ist in jedem Alter trainierbar.

Koordinative Fähigkeiten

- Gleichgewichtsfähigkeit: Stabilität im Stand und beim Gehen
- Reaktionsfähigkeit: schnelles Reagieren auf Reize
- Rhythmisierungsfähigkeit: Bewegungen im Takt ausführen
- Kopplungsfähigkeit: gleichzeitige Steuerung mehrerer Körperteile
- Differenzierungsfähigkeit: Dosierung von Kraft und Spannung
- Orientierungsfähigkeit: räumliche Orientierung
- Umstellungsfähigkeit: spontane Bewegungsanpassung

Warum ist Koordination im Alltag wichtig?

- Sicheres Gehen und Treppensteigen
- Sturzprophylaxe
- Mehr Bewegungssicherheit
- Bessere Körperwahrnehmung
- Mehr Selbstständigkeit im Alltag

Übungsvorschläge

Übung 1: Fluglotse

Stellen Sie sich aufrecht hin. Füße hüftbreit. Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Rechter Arm kreist langsam nach vorne, linker Arm gleichzeitig nach hinten. Nach 20–30 Sekunden Richtungswechsel.

Übung 2: Hase – Jäger

Aufrecht stehen oder sitzen. Hände vor dem Körper. Rechte Hand bildet Hasenform, linke Jägerform. Gleichzeitig wechseln. Langsam beginnen.

Übung 3: Tennisball-Reaktion

Aufrecht stehen oder sitzen. Ball hochwerfen, einmal klatschen, Ball fangen. Steigerung: mehr Klatscher oder Handwechsel.

Übung 4: ABC im Einbeinstand

Aufrecht stehen, ggf. festhalten. Ein Bein anheben, mit freiem Bein Buchstaben in die Luft malen. Danach Bein wechseln.

Psychische Effekte

- Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Stressreduktion
- Beruhigung des Nervensystems
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Förderung von Selbstwirksamkeit
- Abbau von innerer Unruhe
- Mehr Sicherheit im eigenen Körper

Sicherheit und Trainingsumfang

- Übungen schmerzfrei durchführen
- Sicherer Stand
- Abbruch bei Schwindel oder Unsicherheit
- Empfehlung: 3–4× pro Woche, 10–15 Minuten