

Koordinationstraining *n*; **Etym.:** lat. *coordinatio* „Zuordnung“ u. engl. *training* „Übung, Ausbildung“; **engl.:** Coordination training

1. Kontext: Sportwissenschaft, Physiologie, Neurologie

Häufig wiederholtes Ausführen der Bewegungsprogrammierung, -steuerung und/oder -regulation für eine konkrete Bewegungsfertigkeit auf der Grundlage eines Mindestentwicklungsstandes der konditionellen Fähigkeiten, die dabei zugleich bewegungsspezifisch qualifiziert werden. Relevante Kriterien (unter Nutzung der methodischen Maßnahmen von Harre 1986): Erarbeiten von Bewegungsvorstellungen und deren Wiedergabe; Belastung im weitestgehend ermüdungsfreien Zustand; Steigerung von der einfachen zur komplizierten Bewegungsanforderung; hohe Variation und Vielseitigkeit der Anforderungen; Bewegungen unter Ausschaltung (Augen zu) oder mit besonderer Unterstützung (Spiegel) mit optischen und/oder äußeren Feedback-Zusatzinformationen (Tonsignale, EMG) zur Bewegungsregulation; Variation der Bewegungsdynamik; Veränderung der äußeren Bedingungen; Zeitvorgaben für Bewegungsausführungen; häufiger Wechsel und Neukombinationen der Bewegungsanforderungen; Bewegungskombinationen zu Bewegungskomplexen; Kombinationen mit Vorbelastungen bei Nutzung von besonders stabilen, koordinativen Bewegungsfertigkeiten (die im Sport auch eine Ermüdung hervorrufen). Methodischer Knackpunkt: ständiges Variieren und Erhöhen des Schwierigkeitsgrades der Aufgaben. Grundsätzlich kann jeder methodische Schwerpunkt auf das Training jeder koordinativen Teilkomponente angewendet werden. Zur Unterstützung des Lernprozesses können weitere methodische Instrumente genutzt werden, die sich aus

K

dem Prinzip der Bewegungsprogrammierung und ► Handlungsregulation ergeben.

2. Kontext: Trainingstherapie

Systematisches Üben des ökonomischen Ausführens schneller, unbewusster Bewegungen unter Beibehaltung der Balance, Zielsicherheit und Gelenkstabilität. Voraussetzungen: regenerierter Trainingszustand, Konzentration, individuelle Anpassung des K.

Koordinationstrainings, Ziele des *n*:

Etym.: lat. *coordinatio* „Zuordnung“ u. engl. *training* „Übung, Ausbildung“; **engl.:** Coordination training, goals

Kontext: Sportwissenschaft, Physiologie

Wiederlernen, Stabilisieren und/oder Verbessern von Bewegungsfertigkeiten des täglichen Lebens (z. B. nach zerebralem Insult) oder Erlernen von gewünschten (sportlichen) Bewegungsfertigkeiten; Wiedereingliederung der Muskeln verletzter Gelenke in die entsprechenden Muskelketten; Erlernen kompensatorischer Bewegungsmuster einschließlich zur Stabilisierung der Belastbarkeit; Verbesserung und Stabilisierung des Gleichgewichtsverhaltens; Erlernen und Verbesserung der Bewegungsökonomie (u. a. von Bewegungen, die als Trainingsmittel im Krafttraining Verwendung finden); Lernen sensomotorischer Reaktionen auf unvorhergesehene Ereignisse; Erlernen und Verbessern der Rhythmisierungsfähigkeit.

Koordinative Fähigkeiten *f*; **Etym.:** lat.

coordinare „zuordnen“; **engl.:** Coordinative skills

Kontext: Physiologie, Bewegungslehre, Sportwissenschaft

Von der Sportwissenschaft definierte 7 koordinative Teilfähigkeiten (Konstrukte), die in enger Wechselbeziehung stehen: ► Kopplungsfähigkeit (Koordination von Teilkörperbewegungen); ► räumliche Orientierungsfähigkeit (Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung in Raum und Zeit in einem Aktionsfeld oder in Relation zu einem bewegten Objekt); ► kinästhetische Differenzierungsfähigkeit (Genauigkeit und Ökonomie von Teilkörperbewegungen oder Bewegungsphasen); ► Gleichgewichtsfähigkeit (Sicherung des statischen und dynamischen Gleichgewichts); ► Reaktionsfähigkeit (zweckmäßige Reaktionen auf ein Ereignis); ► Umstellungsfähigkeit (Anpassung des Bewegungsprogramms während der Ausführung an veränderte Situationen, Feedback, oder Aufgaben, Feedforward); ► Rhythmisierungsfähigkeit (sensomotorische Umsetzung eines eigenen/internen oder



Koordinationstraining auf dem Kreisel.