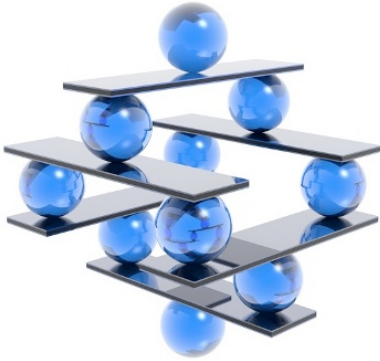


Koordination



Die 5 Grundfähigkeiten der Koordination: Orientierung, Rhythmus, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion

Ziel des Koordinationstrainings: Voraussetzung, um die Technik einer Sportart zu erlernen und technisch saubere Bewegungen auszuführen. Die fünf Grundfähigkeiten haben für jede Sportart eine unterschiedliche Gewichtung.

Wichtig für Läufer und Läuferinnen:

Nicht alle koordinativen Fähigkeiten sind für (Langstrecken-)Läufer gleich wichtig. Der Fokus sollte auf dem Gleichgewicht, der Differenzierung und dem Rhythmus liegen.

Ein gutes Rhythmusgefühl sorgt für einen dynamischen, fließenden Laufstil.

Eine gute Differenzierungsfähigkeit trägt dazu bei, in unterschiedlichem Gelände, auf unebenen Boden etc. einen guten Laufstil beizubehalten.

Ein gutes Gleichgewichtsgefühl ist eine Voraussetzung für eine saubere Lauftechnik und damit die wichtigste koordinative Fähigkeit für Läufer.

Koordinative Fähigkeiten machen das Erlernen der Lauftechnik überhaupt möglich.

Mögliche Folgen bei schlechter Koordination: unrunder, kraftaufwendiger Laufstil, allgemein „schlechte“ Lauftechnik, Verletzungsgefahr durch Stürze und Umknicken des Fusses

Trainingsempfehlung:

Zum Aufbau der koordinativen Fähigkeiten: 3 x wöchentlich 10 Min.

Zur Erhaltung koordinativen Fähigkeiten: 3 x wöchentlich 5 - 10 Min.

Geräte

Es gibt viele verschiedene Geräte für Gleichgewichtsübungen, einige kann man sehr einfach selber bauen.



Übungen ohne Geräte:

Auf einem Bein stehen
Auf einem Bein stehen und den anderen Fuss an die Kniekehle des Standbeins drücken
... und Augenschliessen!

Oder auf einem Bein auf dem Fussballen stehen.

Einbeinige Kniebeugen

Balancier-Gelegenheiten beim Joggen nutzen: Baumstämme, Aussengeräte Schulhäuser etc.