Koordination Andreas Ertl

Koordination im Kinder- und Schülerbereich Ski Alpin

Übersicht

1. Stellung, Begriffsbestimmung, Bedeutung, und Komponenten der koordinativen Fähigkeiten
2. Besonderheit im Schülertraining
3. Methodik und Steuerung
4. Übungsbeispiele- und Möglichkeiten

1. Stellung der Koordination

Koordinative Fähigkeit
Bewegungfertigkeiten
Technik

Psychische Fähigkeiten

Taktik

Sportliche Leistung

Körperliche Bedingungen
(Gesundheit, Konstitution, Talent)

Äußere Rahmenbedingungen
Schule, Beruf, Trainer, Familie, Material

Kondition
Ausdauer/Kraft /Schnelligkeit /Beweglichkeit

1. Begriffsbestimmung

- Die Koordinativen Fähigkeiten ermöglichen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren (Stereotyp) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen.
- Man unterscheidet in *allgemeinen* (vielfältige Bewegungsschulung in verschieden Sportarten) und in *speziellen* (Skispezifisch) koordinativen Fähigkeiten.

1. Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

- Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit (Erlernung schwieriger Bewegungen).
- Höhere Ökonomie durch präzise Bewegungssteuerung. (gleiche Bewegungen mit geringeren Kraftaufwand)
- Neu- bzw. Umlernung sporttechnischer Fertigkeiten in späteren Trainingsjahren.
- Rationelle Aneignung sporttechnischer Fertigkeiten aus anderen Sportarten. (allgemeines Konditionstraining, Ausgleichstraining)
- Verletzungsvorbeugung

1. Wichtigste Komponenten der koordinativen Fähigkeiten

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

1. Koordinationstraining ist Training der Informationsaufnahme und -Verarbeitung

- Informationsaufnahme
  - Optisch (Auge)
  - Akustisch (Ohr)
  - Kinästhetisch (Muskellänge, Muskelspannung, Gelenkstellung, Gefühl)
  - Vestibulär (Gleichgewichtsorgan)
  - Taktil (Hautrezeptoren)

- Informationsverarbeitung
  - Zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark, Nerven)
  - Analysatoren (optisch, akustisch, kinästhetisch, taktil, vestibulär)
  - Muskulatur

- Optimale Entwicklung in der „goldenen Lernphase“ zwischen 7 und 12 Jahre
- Durch günstige Kraft-Hebel-Verhältnisse
- Durch geringes Körpergewicht
- Aber lebenslanges Training möglich

3. Methodik

- ## Grundsätze!

- Vom Einfachen zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Allgemeinen zum Speziellen

- ## Wie?

- Konzentriert Üben
- Dem Entwicklungsstand angepasst üben
- Spezielle Techniken und Fähigkeiten gemeinsam trainieren und verbessern
- Technisch- Taktische Schwerpunkte setzen aber die Rahmenbedingungen variieren
- Anforderungsdruck stets erhöhen aber nicht überfordern

- ## Wann?

- Grundsätzlich immer, hauptsächlich vor aber auch nach und während anderer Inhalte
- So oft wie möglich, besonders im Kinderalter aber auch bei den Schülern

- ## Wo?

- Beim Skitraining (sämtliche Technikübungen, Variationen mit Stöcke und Zusatzgegenstände, Variationen vom Laufrhythmus und Geschwindigkeit…)
- Beim Konditionstraining

3. Steuerung durch Druckbedingungen

- Zeitdruck
  - Aufgaben mit Zeitminimierung bzw. Geschwindigkeitsmaximierung
- Präzisionsdruck
  - Höchstmögliche Genauigkeit
- Komplexitätsdruck
  - Bewältigung vieler hintereinander geschalteter Anforderungen
- Situationsdruck
  - Äußere Umstände, Wettkampf, Belohnung, Zuschauer
- Belastungsdruck
  - Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen

3. Methodische Maßnahmen zur Steigerung der Koordinationsschwierigkeit

- Variation der äußeren Bedingungen
- Variation der Bewegungsausführung
- Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Variation der Informationsaufnahme
- Üben nach Vorbelastung

- Veränderung von Gelände, Geräten, Partnern, Gegnern, Witterung
- Veränderung der Bewegungsweite, -richtung, -tempo, des Krafteinsatzes, der Teilkörper- oder Gesamtbewegung
- Sukzessive und simultane Kombinationen Z.B. Verbindung von verschiedenen gymn. Oder turnerischen Elementen, Spielkombn.
- Erhöhung der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit
- Bewegungseinschränkung und – Ausschaltung, z.B. blind, vor Spiegel…
- Allg. physische und psychische Vorbelastung, z.B. nach Trainingseinheit

4. Übungsbeispiele

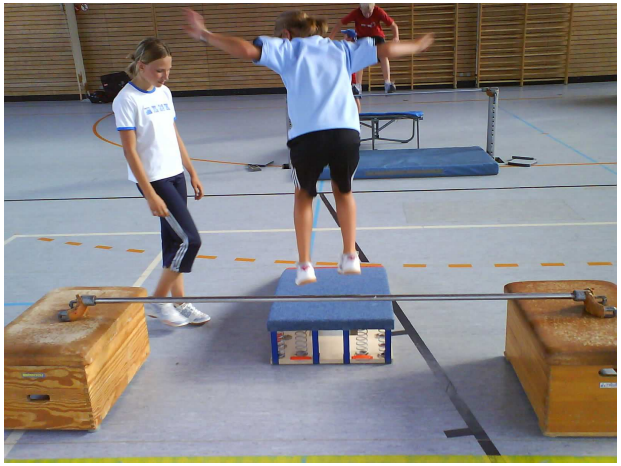
- Ballsportarten
  - **Fuß-, Hand-, Basket-, Volleyball, Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton…**
- Inline
  - **Funpark, Hockey, Technik, Slalomfahren…**
- Turnen
  - **Bodenturnen, Geräteturnen, Trampolin…**
- Klettern
  - **Indoor, Outdoor, Hochseilgarten, Klettersteige…**
- Leichtathletik
  - **Sprung-, Wurf-, Sprintdisziplinen, Laufkoordination…**
- Kampfsportarten
  - **Karate, Judo, Ringen, Boxen…**
- Funsportarten
  - **Surfen, Kitesurfen, Skaten…**
- Tanzsport
  - **Aerobic, Standart, Ballett, Step…**
- Wintersport
  - **Langlauf, Eishockey, Eislauf, Snowboard, Freestyle…**

4. Weitere Übungen zusätzlich zu den klassischen Sportarten

- Die folgenden Übungen werden in den Kategorien Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Reaktion und Rhythmisierung eingeteilt. Kopplungsfähigkeit und Umstellungsfähigkeit sind in den Übungen integriert aber nicht expliziert dargestellt.
- Übungen können variiert werden und müssen nicht nach einer Fähigkeit trainiert werden.
- Es sind nur Übungsvorschläge, kein Katalog der nach der Reihe durchgemacht werden soll. Die Übungen können jederzeit variiert, erweitert oder ausgebaut werden.

Gleichgewichtsübungen

Tramp auf Reckstange vorwärts



Sprungbrett rückwärts auf Reckst.

Tramp rückwärts auf Reckstange

Langbank Medizinball zuwerfen

Seilspringen auf niedrigen Schwebebalk.

Langbank stehen, der andere wackelt

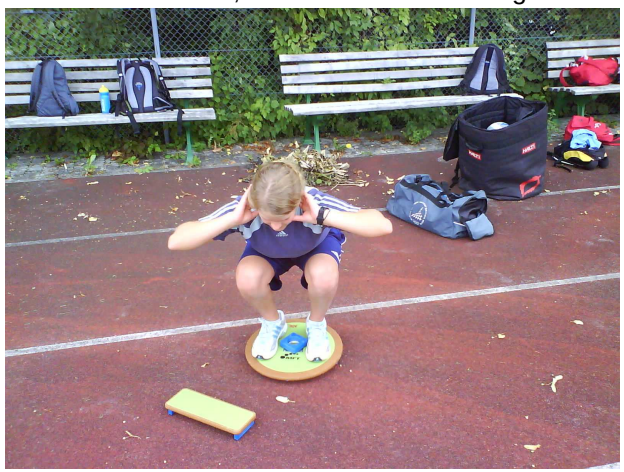
Gleichgewichtsübungen

Mattenwagenrodeo

Balance auf Bank, vor- rück- seit- Drehungen

Jonglieren auf Bank

Einbeinkniebeuge auf Wackelbrett



Beidbeinige Kniebeuge auf Wackelbrett

Beidbeinige Kniebeuge auf Pezziball

Gleichgewichtsübungen

Pezziball knien Armkreisen gegengleich

Slalomstaffel mit Socken

Mattensurfen auch als Staffel sehr gut

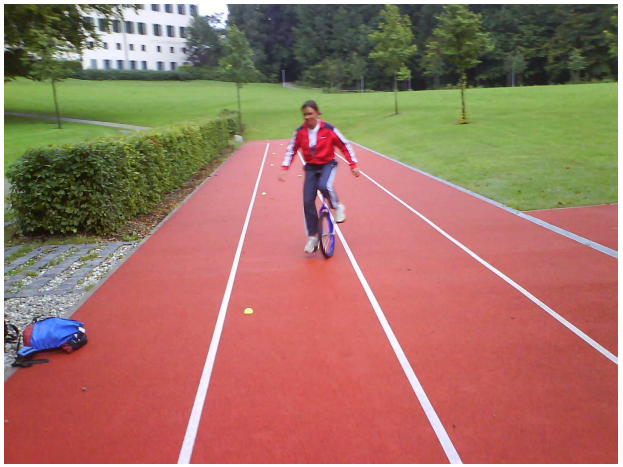
Einbeinige Seitsprünge ausbalancieren auf labilen Untergrung

Beidbeinige, oder einbeinige Sprünge barfuß auf verschieden große Medizinbälle

Gleichgewichtsübungen

Hände greifen, ziehen und schieben bis einer runterfällt

Sprung mit halber Drehung auf Bank, vorwärts, rückwärts, Drehsprung auf Bank…



Einradslalom, vorwärts, rückwärts…

Balanceparcour Wippe, Langbank vor, rück, Baum seitwärts, Reckstange, Drahtseil, Slackline

Rollenbrett, Hocke, seitlich, jonglieren…

Pedalo, vorwärts, rückwärts, Staffel

Differenzierung

Versch. Sprung- und Kastenvariationen hintereinander

Prellen mit verschiedene Bälle rechts u. links

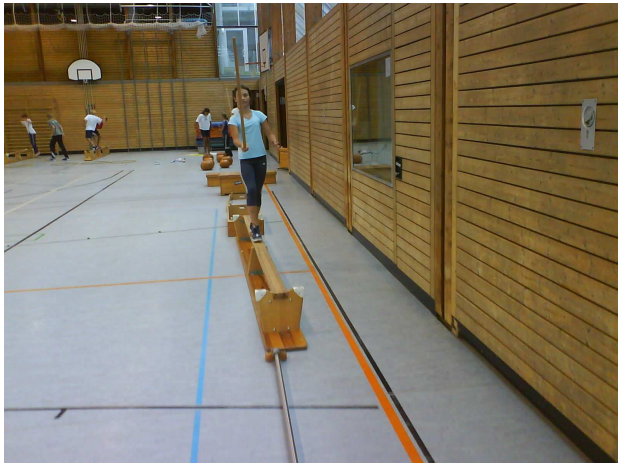
Jonglieren mit 2,3 oder 4 Bälle, oder auch verschieden Bälle

Einbein Sprünge vorwärts, rückwärts seitwärts oder beidbeinig in verschiedenen Höhen

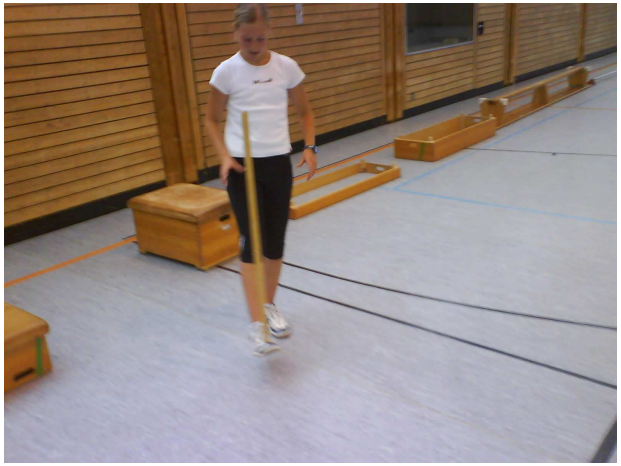
Blind, hohe Körperspannung, nach vorne und hinten fallen lassen und vertrauensvoll auffangen

Differenzierung

Inlineslalom mit halben Tennisbällen und verschiedenen Kombinationen, auf Zeit, einbeinig in Hocke…



Stock auf Finger oder Handfläche balancieren, steigern durch Balance- oder Hindernisparcours



Stab balancieren auf Fuß, Stirn oder Ellbogen …

Ringe hintereinander mit Lücken. Lücke überspringen mit selben Fuß springen u. landen

Blauer Ring linker Fuß, roter Ring rechter Fuß, gelber Ring beidbeinig, wechseln, auf Zeit, unbekannter Parcours

Labiler Untergrund, einbeinig, Flexibar gegenüberliegende Hand bewegen

Reaktion

Zehentreten Hände auf Rücken in einem Feld

2m * 2m Pro Treffer einen Punkt

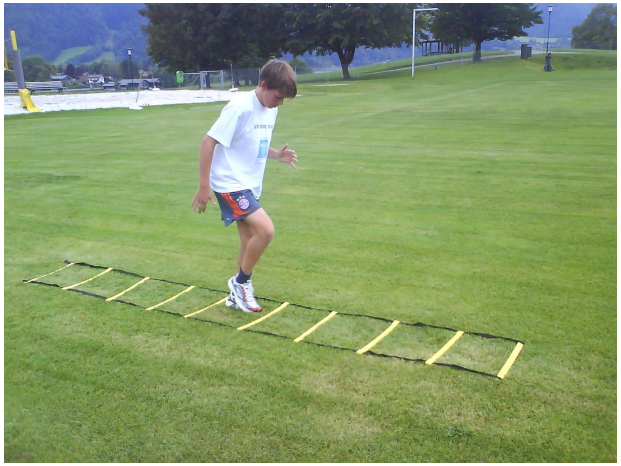
Reaktionssprints hintereinander mit versch. Aufgaben Rolle, Drehung… Ziel Erreichen des Vordermanns

Kreis aufstellen, Einer läuft außen rum und tippt andere Person an. Entweder hinterherlaufen und Vordermann berühren, oder entgegenlaufen und freien Platz nach einer Rund besetzen.

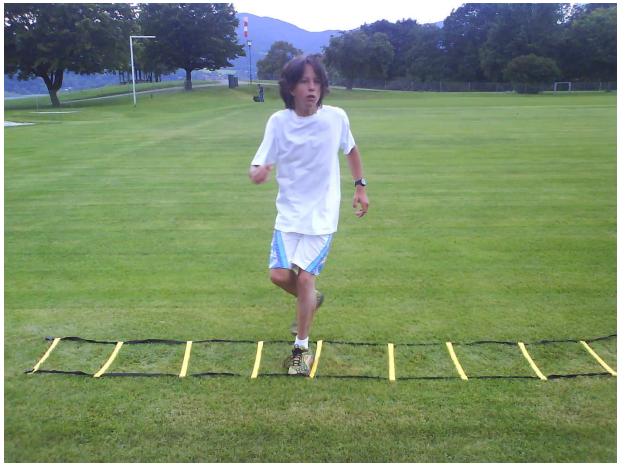
Handkampf, bei Berührung schlagen bzw. ausweichen

Ball auf Partner werfen, der Andere tänzelnd und reaktionsschnell ausweichen

Rhythmisierung



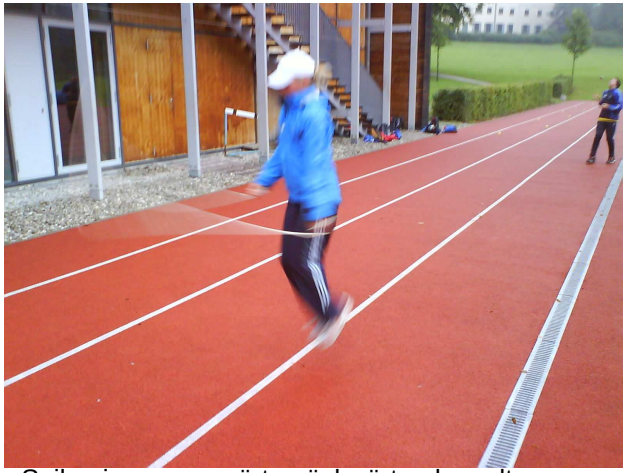
Schrittkombinationen vorwärts rückwärts, 1,2,3 oder 4 Kontakte pro Feld, blind Ball zuwerfen…



Oder auch seitwärts…

Bankläufe, 1Kontakt Bank, 3 Kontakte dazwischen oder 2/4, sämtliche Variationen

…oder auch rückwärts

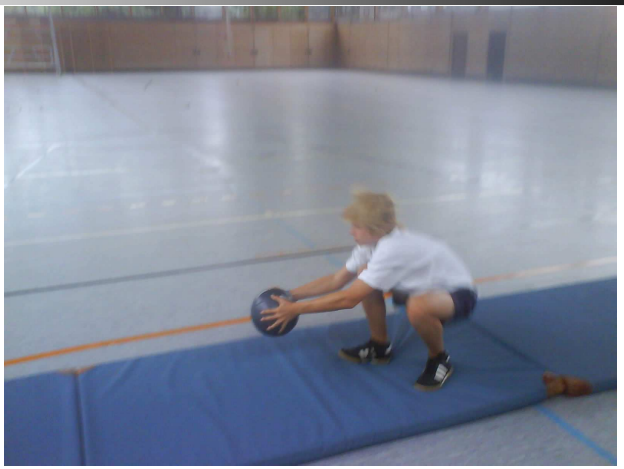


Seilspringen, vorwärts, rückwärts, doppelter Durchschlag, überkreuz, Zwischensprung…

Hürdenlauf, nur Schwungbein oder Nachziehbein, Normal mit 3,4, 5 Kontakte dazwischen

Orientierung

Salto mit Ball und in der Luft Ziel werfen auf Ring, Vorübung ganze Schraube.



Ball hochwerfen Rolle vorwärts Ball fangen oder auch rückwärts aber auch Rolle seitwärts möglich

Badminton nach jedem Schlag ganze Drehung