

Am Samstag, den 6.2.2010 besuchten wir einen Lehrgang zum Thema „Koordination als grundlegende Voraussetzung für Bewegungshandeln“. Dieser fand in der Sportschule Kamen/Kaiserau statt.

Trotz des vollen Programms hatten wir genügend Spaß. Immerhin waren wir von 6:00 Uhr morgens bis nach 20:00 Uhr unterwegs. Außerdem lernten wir nette Leute kennen und haben, was ja Sinn und Zweck des ganzen Unternehmens war, auch einige neue Erkenntnisse gewonnen, die wir euch im Folgenden vorstellen möchten.

Der Dozent Winfried Vonstein, (Leistungssportkoordinator des Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen e.V.) stellte heraus, dass eine gute Koordination wichtig ist, um die Leistung im Sport heraufzusetzen, aber auch um gesund zu bleiben und gesund alt zu werden.

In der Sportwissenschaft werden sieben koordinative Fähigkeiten benannt:

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

Der Gleichgewichtsfähigkeit wird die größte Bedeutung beigemessen.

Sportler mit körperlich gleichen oder schlechteren Voraussetzungen, die aber koordinativ besser ausgebildet sind als körperlich stärkere Sportler, können höhere Leistungen erreichen. Fehlende Koordination wirkt leistungsbegrenzend.

Wer in der Lage ist, sich auf veränderte Begebenheiten - z.B. Glätte - einzustellen, übersteht mit Sicherheit einen Spaziergang oder einen Lauf bei Eis oder Schnee besser und kommt eher unverletzt ans Ziel.

Außerdem wird man bei einem Lauf durch den Wald nicht sofort das Gleichgewicht verlieren, sobald man auf ein Hindernis (Ast o.ä.) tritt. Mit einem guten Koordinationsvermögen schafft man es eher, das Gewicht so auszubalancieren, dass man nicht umklinkt oder stürzt.

Diese Sicherheit trägt auch dazu bei, dass man mit zunehmendem Alter aktiver bleibt.

Für den Sportler heißt eine gute Koordination auch, dass er sich auf verändernde Bedingungen einstellen kann. Beim Hürdenlauf bläst ihm plötzlich eine Windböe entgegen oder auf der Nebenbahn stürzt ein anderer Läufer. Mit guter Koordination ist er in der Lage, sich auf die veränderten Bedingungen einzustellen und kommt nicht aus dem Rhythmus.

Egal von welcher Seite aus man das Thema betrachtet: Es ist für uns alle wichtig!

Nachfolgend einfache Übungen mit denen der Gleichgewichtssinn geschult werden kann. Die einzelnen Übungen sollten 30 sec auf jedem Bein durchgeführt werden können. Wenn das klappt, dann auf zur nächsten.

- Stehen auf einem Bein
- Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen
- Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen und den Kopf in den Nacken legen
- Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen und die Zähne putzen
- Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen und in die Hocke gehen

Viel Spaß beim Üben wünschen euch

Gerda und Astrid