

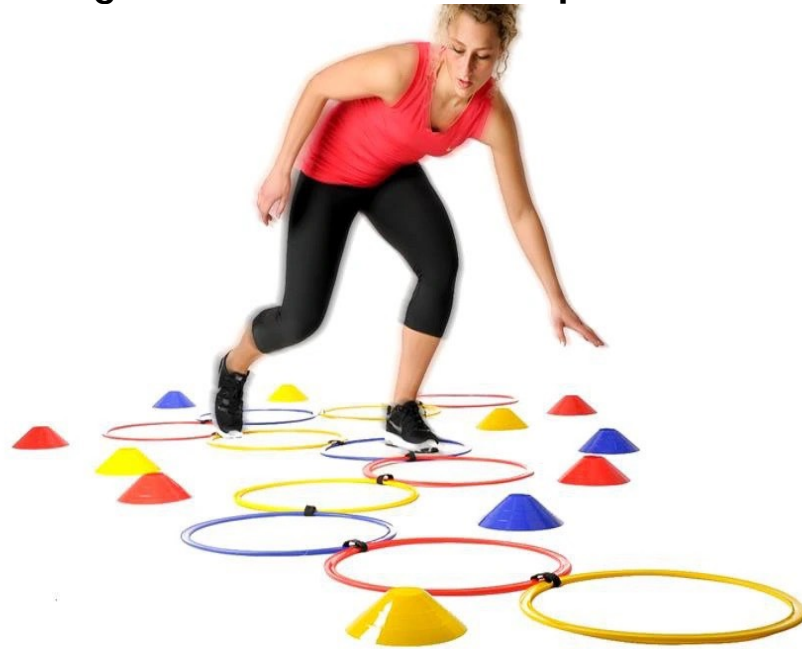


KOORDINATIONSTRAINING

Bedeutung, Methoden, Diagnostik

Definition

Der Begriff Koordination beschreibt das harmonische Zusammenspiel von Nervensystem, Skelettmuskulatur und Sinnesorganen. Koordination dient dazu, Bewegungen möglichst effizient und präzise ausführen zu können.





Bedeutungen der Koordination

- verschiedene Körperteile zu steuern und zu harmonisieren (Gehirn, Sinnesorgane, Skelettmuskulatur)
- Dient dazu Bewegungen effizient und präzise zu können
- Koordinative Fähigkeiten -> Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, ...



Diagnostik

- Einzeltests
- Eine motorische Fähigkeit wird überprüft
- Bsp. Einbeinstand

- Allgemeine Koordinationstests
- mehrere motorische Fähigkeiten gleichzeitig überprüft
- Bsp. Kastenbumeranglauf (motorische Fähigkeiten: Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination etc.)



Koordinationsmethoden

- Life Kinetik

(Wahrnehmungsaufgabe mit kognitiven Herausforderungen und ungewohnten Bewegungen)



- Stacking

