

## MY 21 – Tag 16

# LEBEN IM GLEICHGEWICHT

**Wussten Sie, dass** das Training von Koordination und vor allem Balance lebenslang „lohnend“ ist und Körper und Gehirn jung hält?

## HALTE KÖRPER UND GEIST IN BALANCE!

### WHY – Hintergrundinformationen

Training von Koordination und vor allem Balance – auch moderat durchgeführt – ist bis ins hohe Alter möglich und hat positive gesundheitliche und psychosoziale Effekte. Das Training...

- ... verbessert und erhält die Gleichgewichtsfähigkeit, die für ein gesundes und leistungsfähiges Alterwerden essenziell ist.
- ... trainiert gleichzeitig auch die konditionell-energetischen Fähigkeiten (z. B. Ballsportarten: auch Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit)
- ... verbessert die Raumlagewahrnehmungen, das zentrale („nahe“) und das periphere Sehen sowie die Antizipation.
- ... verbessert die allgemeine Körperwahrnehmung und über neue Verbindungen im Gehirn auch mentale Fähigkeiten und Kreativität



**Gut zu wissen:** Koordination beinhaltet in der Literatur sieben koordinative Fähigkeiten - Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit. Über die Eselsbrücke DORFKRUG kann man sich diese gut merken, wobei F für Fähigkeiten steht. All diese Fähigkeiten müssen erworben und trainiert werden und sind nicht angeboren.

### WHAT & HOW – Maßnahmen

Beispiele von Sportarten bei denen koordinative Fähigkeiten besonders trainiert werden: Tennis (Einzel oder Doppel), Badminton (Einzel oder Doppel), Volleyball (Team) oder Fußball (Team). Empfohlene Häufigkeit ist einmal oder zweimal pro Woche.

#### Wichtig:

- Das Koordinationstraining soll Freude bereiten!
- Zu Beginn jeder Beanspruchung soll ein passendes und ausführliches Aufwärmprogramm stehen, um den Körper (besonders bei älteren Personen) auf die Belastung vorzubereiten!
  - Langsames Einlaufen, „Einspielen“: Steigerung der Herzkreislauftätigkeit, des Blutdrucks, Ausschüttung der „Leistungshormone“ Adrenalin und Noradrenalin, Erwärmung der Muskulatur etc.

## Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

- Gymnastik: Mobilisieren der Gelenke und sanfte Dehnung der Muskulatur
- Zielbewegungen schon mit höherer Geschwindigkeit durchführen (z. B. Vorhandschlag und Volley beim Tennis, Pass und Dribbling beim Fußball etc.)
- Genügend Zeit auch für das Abwärmen (Cool-down) und die Regeneration (Körperpflege, Ernährung etc.) einplanen!
- Wählen Sie eine „koordinative Sportart“, die Ihnen gefällt und die Sie auch gut ausführen können; Achtung: beim Fußball (oder auch Basketball) sind zahlreiche Bewegungen in Form von Stop-and-go-Bewegungen durchzuführen; daher entsteht für die Muskulatur, die nicht adäquat „vorbereitet“ ist, eine (gewisse) Verletzungsgefahr! Neuer Trend im Seniorenfußball ist „Gehfußball“ (50+; siehe UEFA Direct, 2020).

**Schwerpunkte:** Training sämtlicher koordinativer Fähigkeiten und Anforderungen (hier sind bewusst beide Konzepte vereint, denn es geht eher um ein „Sowohl – als auch“ und nicht um ein „Entweder – oder“), besonders aber Ballgefühl, Präzisions- und Zeitdruck, Orientierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit!

### Vorschläge koordinatives Training im Alltag/für Zuhause

- Jonglieren: Starten Sie mit 2 Bällen & 2 Händen, dann 2 Bällen und einer Hand und dann 3 Bällen und 2 Händen (seien Sie geduldig, auf Youtube gibt es zahlreiche Anleitungen). Hilft übrigens als Reset-Taste fürs Gehirn gegen Ärger
- Zähneputzen für Fortgeschrittene: Nützen Sie die 3 Minuten während jedem Zähneputzen und üben sie Ihren Einbeinstand + versuchen Sie auch mit der anderen Hand Zähne zu putzen.

**Hinweis:** Wackelbretter (Indoor, auch fürs Büro beim Stehpult geeignet) oder Slacklines (Outdoor) schaffen neue Herausforderungen.

## Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

**Wie haben Sie heute Ihre koordinativen Fähigkeiten verbessert und wie fühlt es sich an mit der „schwächeren“ Hand Zähne zu putzen?**

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

## Literatur und weiterführende Links

- Driemeyer et al. (2008). Changes in Gray Matter Induced by Learning—Revisited. PLOS One, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0002669>.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport: vielseitig, variationsreich, ungewohnt*. Berlin: Volk und Wissen.
- Hirtz, P. (1998). *Koordinative Fähigkeiten – Gewandtheit – Motorische Kompetenz*. In J. Rostock & K. Zimmermann (Hrsg.), *Theorie und Empirie sportmotorischer Fähigkeiten* (S. 12-19). Werdau: Fachgebiet Sport der TU Chemnitz.
- Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2005). *Gleichgewicht* (2., unveränderte Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2002). *Einführung in die Trainingswissenschaft*. Wiebelsheim: Limpert-Verlag.
- Hotz, A. (1999). Timing oder die Kunst Taktik, Technik und Kondition ganzheitlich zu koordinieren. *Mobile*, 3, 6-10.
- Neumaier, A. (1999). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. Köln: Strauß.
- Neumaier, A. & Mechling, H. (1994). Taugt das Konzept der koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für sportartspezifisches Koordinationstraining? In P. Blaser, K. Witte & C. Stucke (Hrsg.), *Steuer- und Regelungsvorgänge der menschlichen Motorik* (S. 207-212). St. Augustin: Academia.
- Pietsch and Jansen (2012). The Relationship between Coordination Skill and Mental Rotation Ability. *Spatial Cognition* VIII pp 173-181.
- Roth, K. (1998). Wie verbessert man die koordinativen Fähigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht* (3. Aufl., S. 85-102). Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K. (2005). *Koordinationstraining*. In A. Hohmann, M. Kolb & K. Roth (Hrsg.), *Handbuch Sportspiel* (S. 327-334). Schorndorf: Hofmann.
- Roth, K., Köger, C. & Memmert, D. (2007). *Ballschule Rückschlagspiele* (2., unveränderte Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- UEFA Direct (2020). *Bleiben Sie gesund! Mai/Juni*. Nr. 190.
- Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (15. Auflage). Balingen: Spitta-Verlag.

