

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 Älterwerden 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.

