

Praxisbeilage 38: Koordination

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für sportliches Handeln und motorisches Lernen. Früh übt sich auch hier, ausgelernt hat aber niemand.

Volleyball-Meisterschaftsspiel. Die Pässeuse spielt den Ball nach aussen. Daraufhin startet die Angreiferin (Reaktion) zur ihrem Drei-Schritt-Anlauf (Rhythmus), springt im beidbeinigen Stand ab (Gleichgewicht), erkennt in der Luft den gegnerischen Dreierblock (Orientierung) und spielt den Ball präzis (Differenzierung) mit einer Finte in den freien Raum des gegnerischen Feldes.

Dieses Beispiel zeigt: Bei einer komplexen sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten im Spiel.



Schwierigkeit Synchronisierung

Was das Beispiel nicht zeigt: Selbst in einer einzelnen Teilbewegung, sind mehrere Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. Bei der präzis platzierten Finte ist neben der Differenzierungsfähigkeit die Orientierung gefragt, um zu erkennen, wo der freie Raum im gegnerischen Feld ist.

Oder: Um auf den Pass der Zuspielerin reagieren zu können, muss er zuerst wahrgenommen werden. Koordination ist also eine Frage von Steuerungsmechanismen. Und diese zu synchronisieren, darin liegt die Herausforderung. Sportliches Handeln setzt immer eine Kombination von mehreren Fähigkeiten voraus. Eine koordinative Fähigkeit kommt nie isoliert vor.

Fünf Fähigkeiten unter der Lupe

Trotz dieser Verknüpfung werden in der Theorie fünf einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden: Die Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit. Die vorliegende Praxisbeilage ist anhand dieser (theoretischen) Unterteilung strukturiert.

Auf den Seiten zwei bis elf werden zu jeder Fähigkeit vielfältige, sportartübergreifende Übungen präsentiert, die sich insbesondere für das Grundlagentraining in der Vorbereitungsphase eignen, gefolgt von einem Koordinationscircuit auf den Seiten 12 und 13. Die abschliessende Doppelseite zeigt, wie die koordinativen Fähigkeiten in einzelnen Sportarten gezielt trainiert werden können.

[Praxisbeilage 38: Koordination](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO