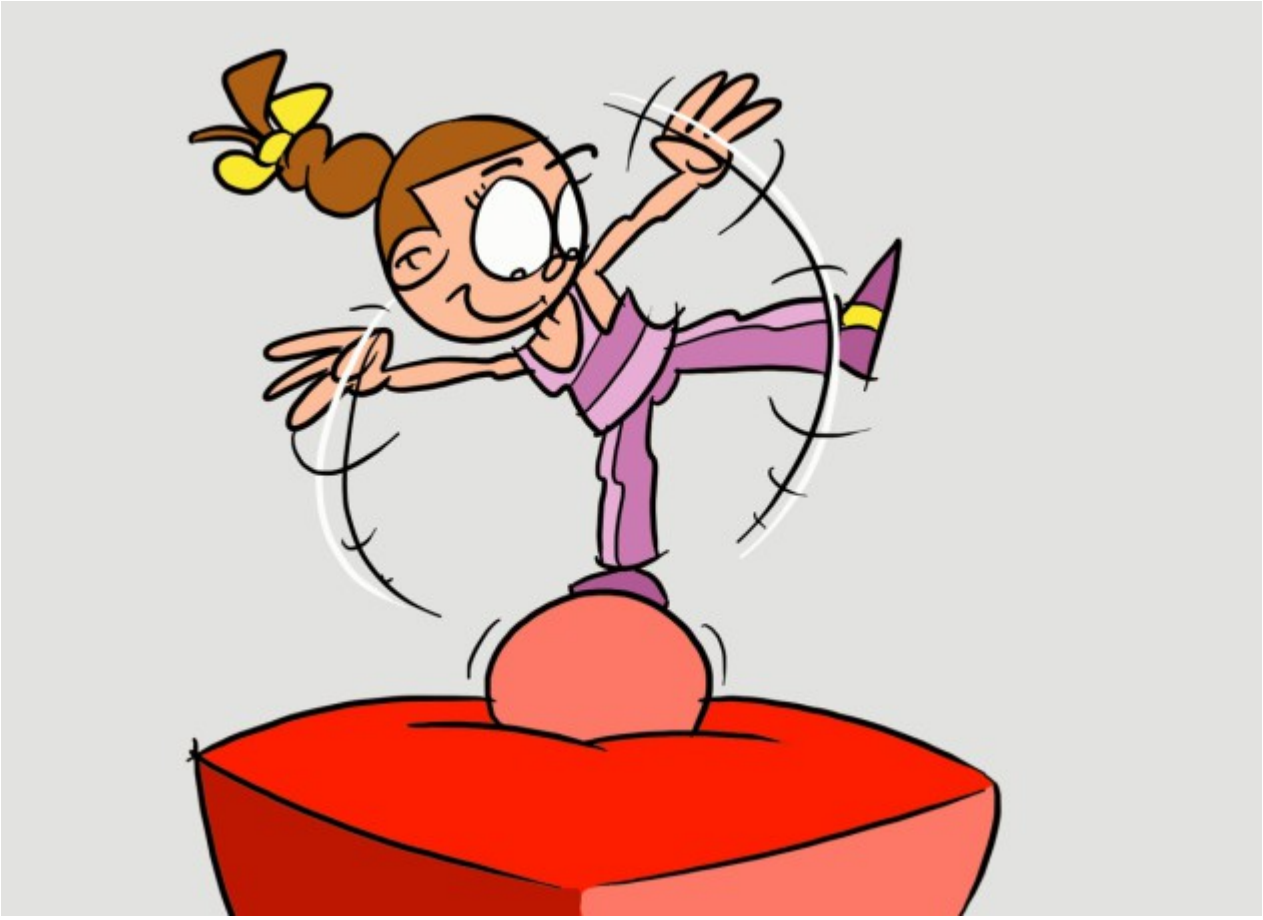
Off-Snow-Training für Kinder: Koordination

Die koordinativen Fähigkeiten lassen sich in der Kindheit bestens trainieren. Lehrpersonen und Trainer sollten einen grossen Fundus an Übungen zur Verfügung haben.



Aus der Theorie: Die Definition der koordinativen Fähigkeiten ist in der Literatur nicht eindeutig. Oft versteht man darunter Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeiten. Die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten hängt primär mit der Funktionsweise des Nervensystems zusammen. Da dieses schon im frühen Kindesalter sehr gut entwickelt ist, können Koordination und Bewegungsfertigkeiten in dieser Altersgruppe optimal trainiert werden.

Für die Praxis: Koordinationstraining ist ein Schwerpunkt im frühen Kindesalter. Der Trainer sollte über einen grossen Übungsschatz von anspruchsvollen Übungen verfügen und dabei auch in der Lage sein, diese spontan zu modifizieren. Im Allgemeinen bauen koordinative Übungen immer auf demselben methodischen Prinzip auf: Eine einfache Grundbewegung wird systematisch verändert /erschwert. Bei der Übungsausführung ist eine hohe Konzentration und voller Einsatz gefordert. Die Übungen sollten möglichst abwechslungsreich, herausfordernd und mit einer absehbaren Erfolgschance gestaltet werden. Je nach Ziel kann das Training im ausgeruhten oder vorbelasteten Zustand erfolgen.

Off-Snow-Training für Kinder – Kondition und Koordination (pdf)

Quelle: Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO