

Koordination: Differenzierungsfähigkeit verbessern

Die Differenzierungsfähigkeit hat einen zentralen Stellenwert innerhalb der koordinativen Fähigkeiten. Sie lässt sich gezielt verbessern.

Eine gut entwickelte Differenzierungsfähigkeit eine entscheidende Voraussetzung für Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit. Sie ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen. Beispiele: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen, mit Ober- und Unterkörper verschiedene Bewegungen machen (z.B. klatschen und stampfen) mit unterschiedlich grossen Bällen prellen oder jonglieren, das Tempo variieren usw.



Sie verbessert sich durch Übungen, in denen die oben genannten Kriterien gefordert sind und durch häufige variantenreiche Wiederholungen. Dadurch werden die Bewegungen zunehmend sicherer und die Bewegungsqualität wird erhöht.

[Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO