

Koordination: Die fünf grundlegenden Fähigkeiten

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 präzise (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.



Es ist wichtig, koordinative Fähigkeiten ein Leben lang weiter zu trainieren.

Schwierigkeit Synchronisierung

Was das Beispiel nicht zeigt: Selbst in einer einzelnen Teilbewegung, sind mehrere Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. Bei der präzise platzierten Finte ist neben der Differenzierungsfähigkeit die Orientierung gefragt. So lässt sich erkennen, wo der freie Raum im gegnerischen Feld ist. Oder: Um auf den Pass der Zuspielerin reagieren zu können, muss er zuerst wahrgenommen werden.

Sportliches Handeln setzt immer eine Kombination von mehreren Fähigkeiten voraus. Eine koordinative Fähigkeit kommt nie einzeln zum Zug. Trotz dieser Verknüpfung werden in der Theorie fünf einzelne koordinative Fähigkeiten unterschieden: Die Orientierungs-, Differenzierungs-, Gleichgewichts-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit.

Einerseits steht die Koordination immer in Wechselbeziehung mit konditionellen Fähigkeiten. Andererseits ist in sportlichen Handlungen immer eine Kombination von mehreren koordinativen Fähigkeiten gefragt. Wer beispielsweise auf dem Balancebrett im Gleichgewicht stehen will, orientiert sich visuell an einem Referenzpunkt. Koordination ist also eine Frage von Steuerungsmechanismen. Und diese zu synchronisieren, darin liegt die Herausforderung.

Goldenes Lernalter

Das Kindesalter ist die Entwicklungsphase mit dem grössten Lernerfolg – auch im Koordinationstraining. Je früher Kinder Gelegenheit erhalten, ihre sensomotorischen Fähigkeiten zu erproben und wichtige (erste) Bewegungserfahrungen zu sammeln, desto besser können sie ihr Potenzial ausschöpfen und desto vielseitiger werden ihre technischen Fertigkeiten gefördert.

Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten erfolgt deshalb bereits im frühen Kindesalter durch vielseitige Lernsituationen. Es ist aber genauso wichtig, die unterschiedlichen Fähigkeiten ein Leben lang weiter zu trainieren.

[Weitere Inhalte zum Thema Koordination in dieser Übersicht](#)

Gut zu wissen

Koordinative Fähigkeiten ermöglichen uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen, sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten in Alltag (Beruf und Freizeit) und Sport. Wer sie fördert, verbessert gleichzeitig die Technik, denn gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten erleichtern das Lernen komplexer Bewegungsaufgaben.

Worauf ist im Koordinations- und Techniktraining zu achten?

- **Lernen ist einfacher als Umlernen:** Es ist wichtig, von Anfang an die richtigen Bewegungsmuster zu lernen.
- **Vielfalt statt Einfalt:** Wer auf vielfältige Art immer wieder dieselben Fähigkeiten trainiert (ohne dasselbe zu tun), lernt effizienter. Variation und Abwechslung der Übungsauswahl sind das A und O.
- **Vom Einfachen zum Schweren:** Wer erste einfache Bewegungsaufgaben beherrscht, kann mit geeigneten Übungsvariationen unter erschwerten Bedingungen (z. B. zwei Dinge gleichzeitig tun) neu herausgefordert werden.
- **Selbstständig üben lassen:** Selbstbestimmtes Erfahren und Entdecken bei koordinativen Formen fördert die Eigenständigkeit, dadurch auch die Motivation und führt zu grösserem Lernerfolg. Bleibt der natürliche Bewegungsdrang der Kinder und Jugendlichen aus, kann mit gezielten Bewegungsaufgaben und Hilfestellungen die Motivation beeinflusst werden.
- **Koordination vor Kondition:** Koordinative und technische Bewegungsaufgaben sind

im Training zeitlich vor konditionell belastenden Einheiten zu platzieren.

- **Man lernt nie aus:** Im Kindesalter ist die Lernfähigkeit im koordinativen Bereich am grössten («Goldenes Lernalter»). Wichtig ist deren Training aber immer. Während des intensiven Wachstumsschubs in der puberalen Phase und den damit verbundenen «koordinativen Schwierigkeiten» gilt es, die koordinativen Fähigkeiten der Jugendlichen gezielt und dosiert zu fördern. Und wer im Erwachsenenalter sein (brachliegendes) Koordinationsrepertoire herausfordernd anwendet und variiert, fördert seine «motorische Schlagfertigkeit» und kann so Unfällen präventiv vorbeugen.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO