



Präventionskurs

Konzept ID: 20200616 - S14637

Teilnehmer-Manual

Koordinationstraining für Erwachsene



Präventionskurs „Koordinationstraining für Erwachsene“

Koordinationstraining im Sport

Im Sport reduzieren sich der Energie- und Kraftaufwand durch verbesserte koordinative Fähigkeiten erheblich. Die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert sich, die räumliche Wahrnehmung und die Orientierung nehmen zu, Kompensationsbewegungen sind nicht mehr in dem Maße erforderlich, was die Bewegungsabläufe harmonischer werden lässt. Auch die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination werden optimiert. Dadurch beschleunigt sich der Bewegungsablauf und die Fehlerquote nimmt ab. Durch die Kombination aus koordinativen Bewegungsaufgaben, zusätzlichen kognitiven Herausforderungen und Wahrnehmungsaufgaben schaffen es Sportler Spielsituationen schneller zu erfassen und häufiger die besseren Entscheidungen zu treffen.

Koordinationstraining im Alltag

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten unterstützen alle Menschen dabei, die Belastungen im Alltag besser meistern zu können. Dies erfolgt unter anderem durch eine Optimierung der neuromuskulären Kontrolle, wodurch Gelenksysteme besser stabilisiert werden können. Hierdurch wiederum wird die Gleichgewichtsfähigkeit verbessert. Gerade in Bereichen der Verletzungs-, Sturz- und Unfallvorbeugung ist eine gute Koordination von Bedeutung und kann möglicherweise sogar lebensrettend sein. Durch die zusätzlichen kognitiven Zusatzaufgaben und die Wahrnehmungsaufgaben wird zudem die Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit verbessert, wodurch man den Körper schneller und sicherer in die benötigte Situation bringen kann.

Auswirkungen von Beruf und Technisierung auf die Koordination

Zahlreiche koordinative Aspekte unseres Lebens gehen immer mehr verloren, unter anderem bedingt durch unser Arbeitsleben, welches sich meistens im Büro in einer festgefahrenen, oftmals sitzenden Position abspielt. Dadurch verschlechtert sich nach und nach das Körpergefühl. Dies sind die negativen Aspekte einer immer bequemer werdenden, hochtechnisierten Welt, die sich meistens vor dem Computer oder dem Fernseher abspielt. Durch regelmäßiges Koordinationstraining wird dem Verlust des Körpergefühls, welches wir uns alle als Kinder angeeignet haben, vorgebeugt.

Effekte einer Kombination aus Koordination, Kognition und Wahrnehmung

Durch regelmäßiges Training von Übungen, die koordinative, kognitive und Wahrnehmungsaufgaben kombinieren (kombiniertes Koordinationstraining), werden die koordinativen Fähigkeiten nachhaltig verbessert. In Untersuchungen zu diesem Thema wurde belegt, dass es sich positiv auf die Reaktionsfähigkeit sowie die Gleichgewichtsfähigkeit auswirkt. Ebenfalls konnten eine verbesserte Auge-Hand-Koordination sowie Auge-Bein Koordination festgestellt werden (u.a. Untersuchung der Universität der Bundeswehr in München unter Leitung von Prof. Dr. Penka).

Beides zusammen ist als komplexe Koordination bzw. Gesamtkörperkoordination zu verstehen. Dies wiederum führt zu einer harmonischeren und kontrollierteren Bewegungsfolge, welche uns in allen Bereichen des Lebens positiv unterstützt – Alltag / Beruf / Sport.