



Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Koordinationstraining – effektiver und direkt zum Ziel!“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

Koordinationstraining - Sam Gräber

Ob Jung oder Alt, Sportler oder Nichtsportler – das Thema Koordination geht alle an. Durch gezieltes Training können vorhandene Ressourcen und Potentiale optimal ausgeschöpft werden, um so leistungsfähiger und/oder effektiver zu arbeiten.

Die vorgestellten Übungen lassen sich in 2 große Bereiche unterteilen: Propriozeptives Training im Bereich des Krafttrainings und allgemeine, komplexe Koordinationsanforderungen.

Wie bei jedem Training ist die Wahl der passenden Intensität der Garant für eine erfolgreiche Anpassungserscheinung. Vor diesem Hintergrund wird zu den propriozeptiven Übungen eine Vielzahl von Differenzierungen angeboten und benannt, um so dem Leistungsstand der Zielgruppe gerecht zu werden. Im Bereich der komplexen koordinativen Anforderungen kann über verschiedene Varianten und Erhöhung der Durchführungsgeschwindigkeit die Intensität gesteigert werden.

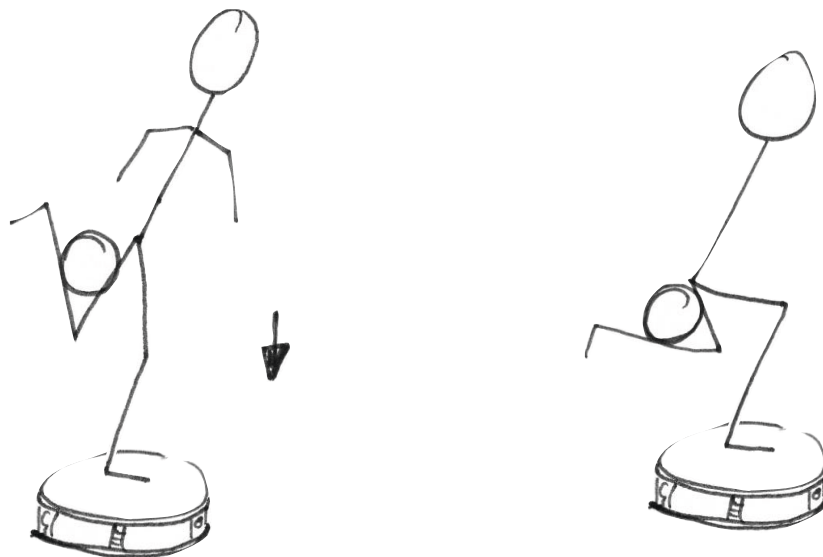
Weitere Differenzierungen und Varianten sind natürlich möglich und können je nach den Erfahrungen der Trainer und Athleten angewendet werden!

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Kniebeuge

Kniebeuge in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden mit Propriozeptiver Beanspruchung
 Varianten/Differenzierungen:

- Normale Kniebeuge
- Normale Kniebeuge auf Pedalo Federbrett
- Einbeinige Kniebeuge
- Einbeinige Kniebeuge auf Pedalo Federbrett
- Einbeinige Kniebeuge mit eingeklemmtem Medizinball beim Spielbein
- Einbeinige Kniebeuge auf Pedalo Federbrett mit eingeklemmtem Medizinball beim Spielbein



Verwendete Produkte

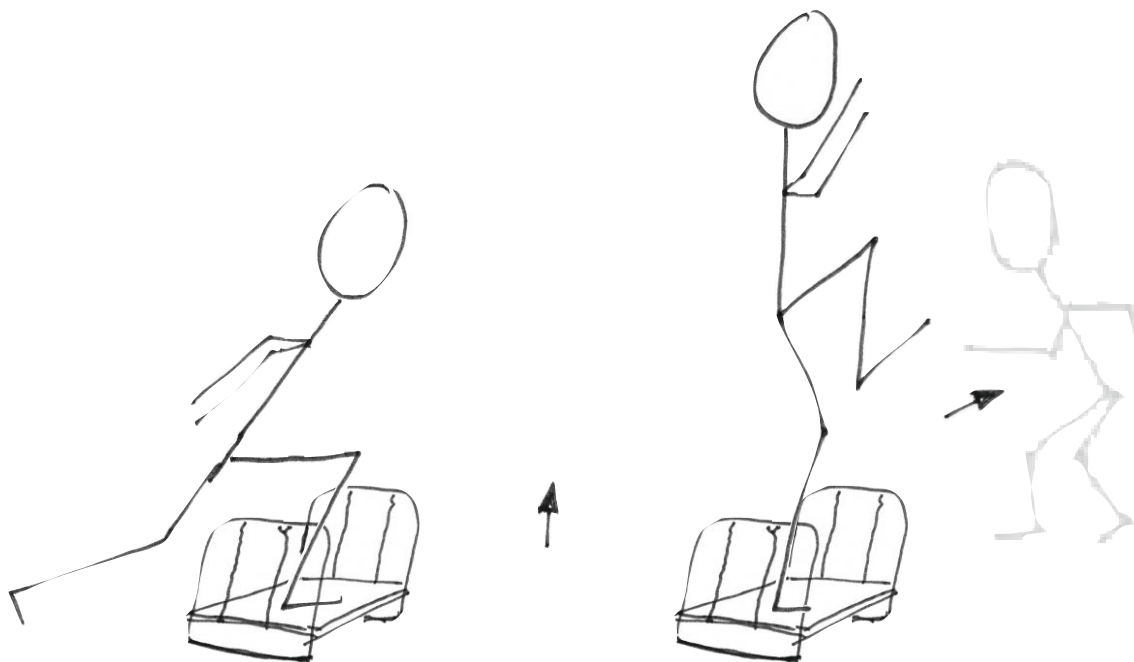
Pedalo® Federbrett	111313505	
Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi	112390606	
Sport-Thieme® Medizinball „Klassik“	111089240	
Sport-Thieme® Medizinball "Schwarz"	111089400	

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Explosivschritt

Aus tiefer Schrittstellung (explosiv/schnellkräftig) in den Einbeinstand mit Irritation des Standbeins Varianten/Differenzierungen:

- Normale Bewegung in kontrolliert langsamer Bewegungsausführung (Differenzierung der Kniehebehöhe)
- Normaler Explosivschritt
- Explosivschritt mit Zugbelastung über Reivoband medi/Elastoband am Standbeinknie
- Normaler Explosivschritt auf Pedalo Fitboard/Stabilisator
- Explosivschritt auf Pedalo Fitboard/Stabilisator mit Zugbelastung Explosivschritt mit Zugbelastung über Reivoband medi/Elastoband am Standbeinknie



Verwendete Produkte

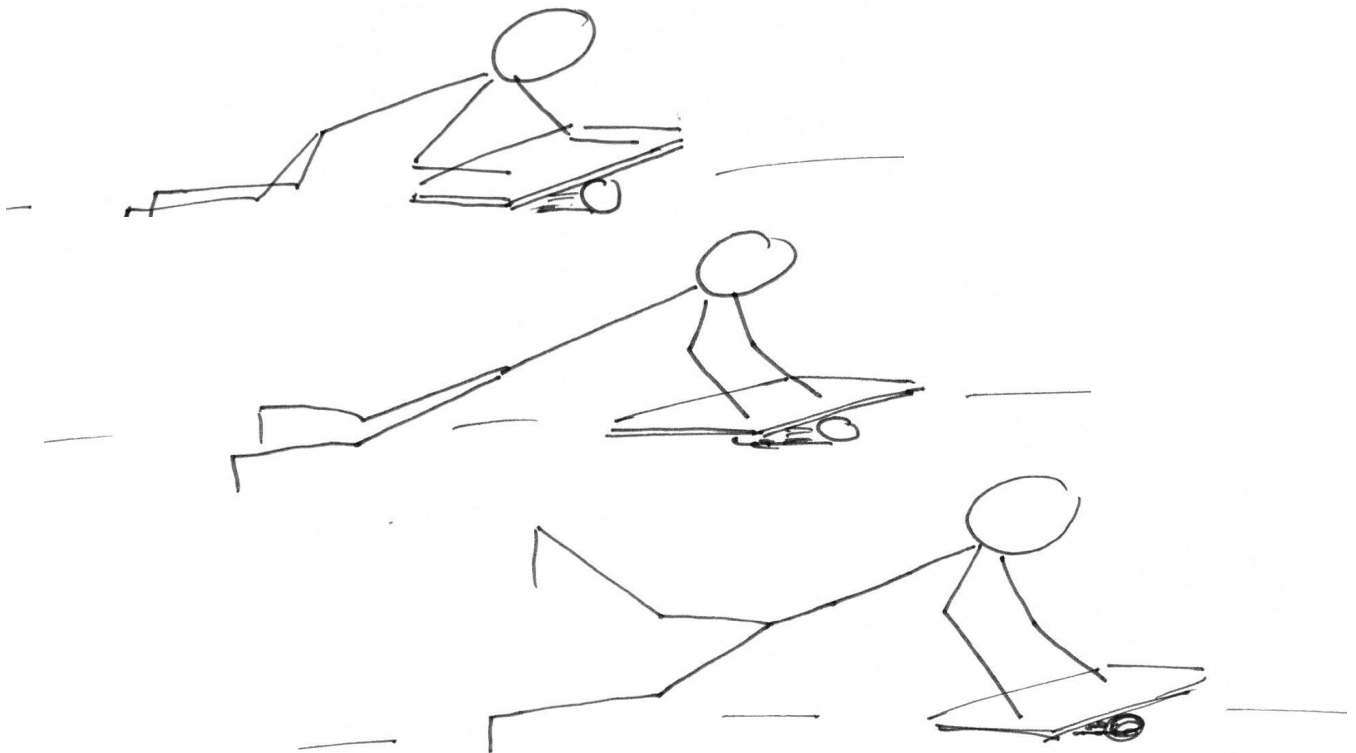
Pedalo® Federbrett	111313505	
Pedalo® Balance-Board	111324004	
Reivo®-Band „Medi“, 2 m lang	111437876	

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Stützen

Ganzkörperstütz auf dem RolaBola/TOGU Balanza mit unterschiedlichen Anforderungen
 Variante/Differenzierung:

- a) Grundsätzlich über Stützhebel (auf den Füßen, auf den Knien, Schwerpunkt über den Knien, im Sitzen auf einem Tisch)
- b) Stütz auf dem Unterarm oder auf den Händen
- c) Stabiles Gleichgewicht erlangen / Bewegungsaufgaben (re-li) mit dem RolaBola
- d) Verringerung der Unterstützungsfläche (ein Bein/Knie anheben, wacklige Sitzunterlage/Pezziball)



Verwendete Produkte

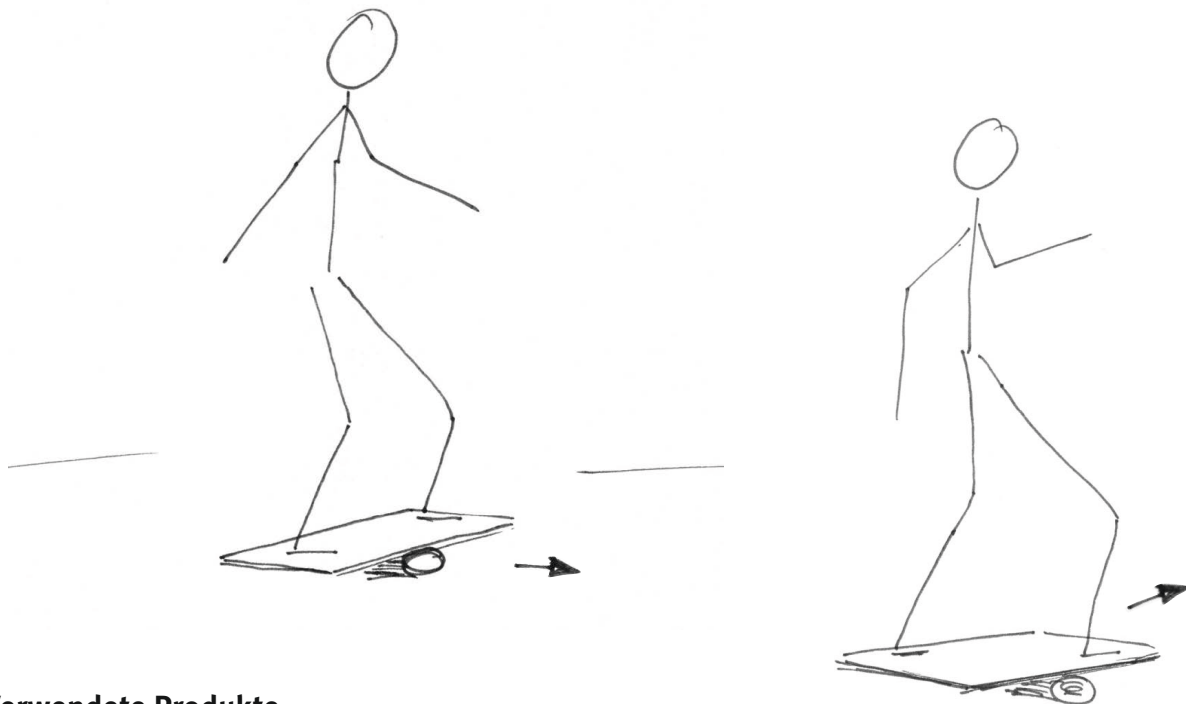
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola „Sport“	111347917	
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola "Fun"	112622109	
Togu® Balanza®	112191906	

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Stehen

Ganzkörperstabilisation auf dem Rola Bola:

- Stabiles Gleichgewicht erlangen
- Standposition frontal/seitlich
- Stabiles Gleichgewicht mit Zusatzaufgaben (Bälle fangen, werfen, Köpfen, jonglieren, movisensa orbit)
- Bewegungsaufgabe (re-li, vorne-hinten) mit dem RolaBola (auch im Sitzen auf dem Hocker)
- Kniebeugen auf dem Rola Bola
- In Längsrichtung Drehung um die eigenen Körperachse



Verwendete Produkte

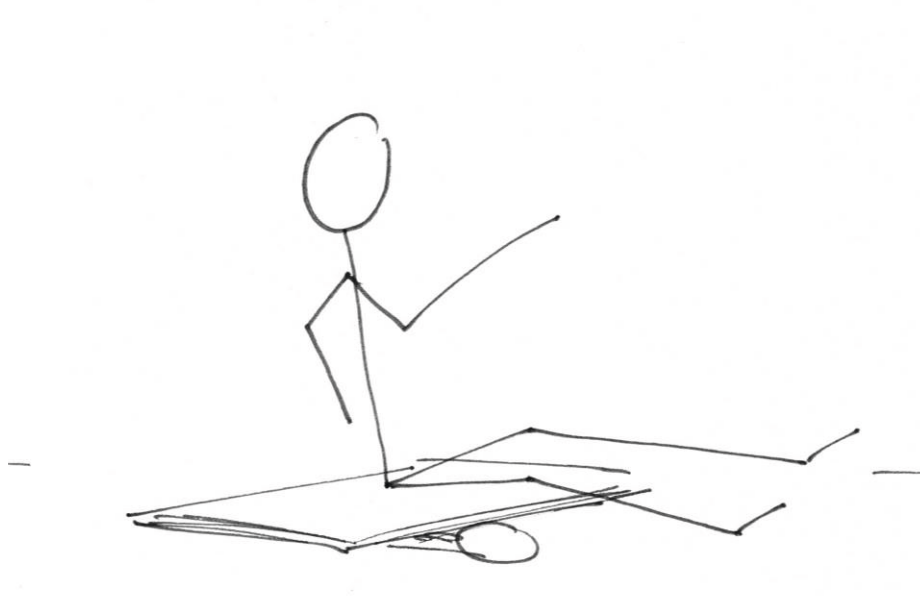
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola „Sport“	111347917	
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola „Fun“	112622109	
Sport-Thieme® Ball „Mini-Play“	112748506	
Sport-Thieme® Multi-Ball	111092918	
Sport-Thieme® Soft Ball	111491568	
Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000	

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Sitzen

Ganzkörperstabilisation auf dem Rola Bola im Sitzen

- a) Stabiles Gleichgewicht erlangen
- b) Stabiles Gleichgewicht mit Zusatzaufgaben (Bälle fangen, werfen, Köpfen, jonglieren, movisensa orbit)
- c) Bewegungsaufgabe (re-li, vorne-hinten) mit dem RolaBola (auch im mit aufgestellten Füßen)
- d) Crunch im stabilen Gleichgewicht auf dem RolaBola



Verwendete Produkte

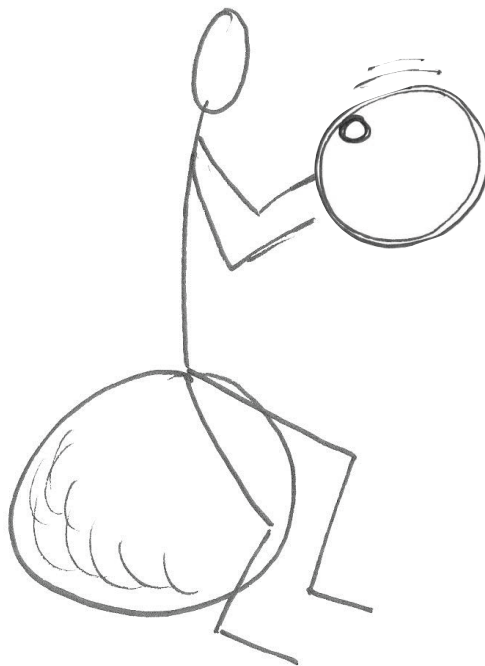
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola „Sport“	111347917	
Pedalo® Balancebrett Rola-Bola „Fun“	112622109	
Sport-Thieme® Ball „Mini-Play“	112748506	
Sport-Thieme® Multi-Ball	111092918	
Sport-Thieme® Soft Ball	111491568	
Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000	

PROPRIOZEPTIVES TRAINING

Sitzen

Ganzkörperstabilisation mit Zusatzaufgaben:

- a) Auf einem Acticsan/Pezziball sitzen (beidfüßig/einfüßig)
- b) Zusatzaufgabe mit movisensa orbit/... vertikal/horizontal
- c) Zusatzaufgabe Jonglieren, einhändig movisensa orbit andere Hand fangen und Werfen



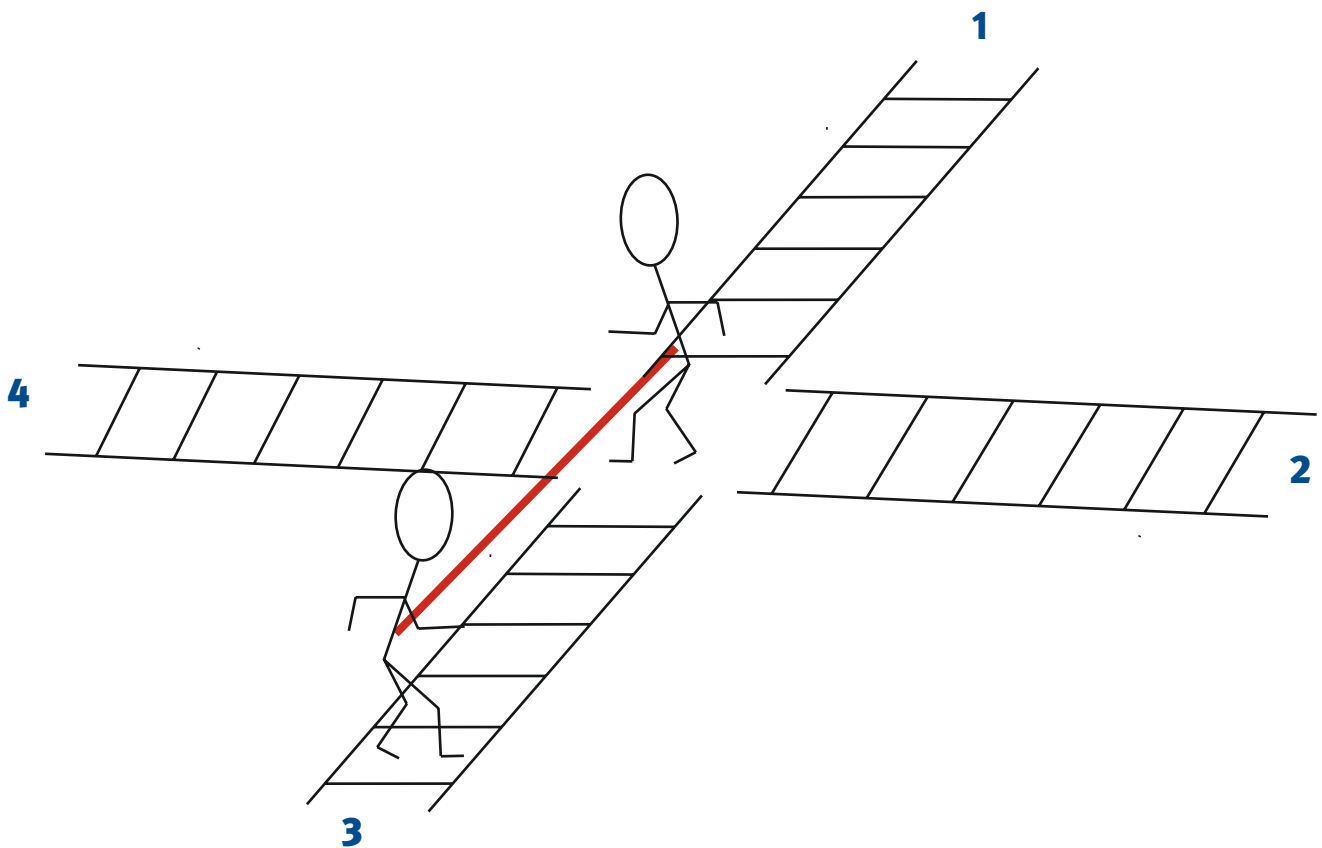
Verwendete Produkte

Togu® Pendelball Actisan	111091739	
Ledragomma Original Pezziball®	111094709	
Sport-Thieme® Fitnessball	112654108	
Sport-Thieme® Multi-Ball	111092918	
Sport-Thieme® Soft Ball	111491568	
Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Koordinationskreuz

Beide Athleten sind mit einem Reivoband verbunden, welches immer auf Spannung gehalten werden muss. Nun müssen beide Athleten in ständiger Bewegung an jedes Ende des Kreuzes gelangen, ohne dass das Reivoband an Spannung verliert und durchhängt. Pro Leiterfeld dürfen nur eine vorher bestimmte Anzahl an Kontakten (2 Schritte, 3 Schritte,...) durchgeführt werden.



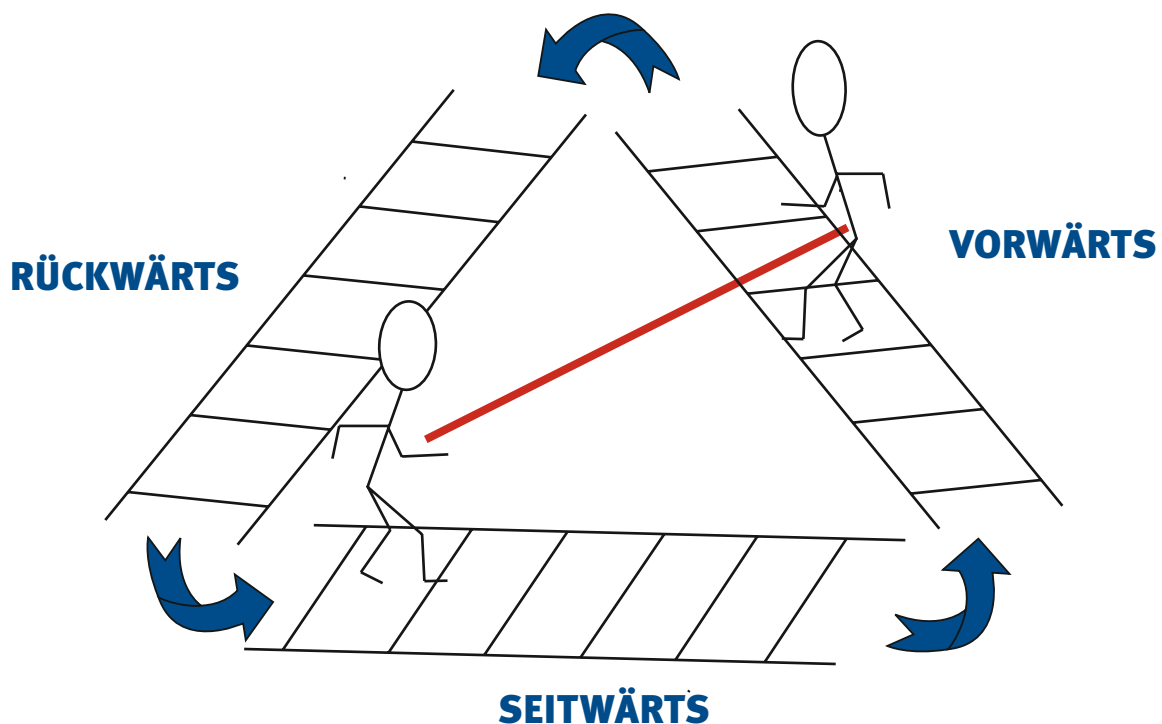
Verwendete Produkte

Reivo®-Band "Lang", 8 m lang	111437821	
Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Koordinationsdreieck

Beide Athleten sind mit einem Reivoband verbunden, welches immer auf Spannung gehalten werden muss. Nun müssen beide Athleten in ständiger Bewegung das Dreieck durchlaufen, ohne, dass das Reivoband an Spannung verliert und durchhängt. Pro Leiterfeld dürfen nur eine vorher bestimmte Anzahl an Kontakten (2 Schritte, 5 Schritte,...) durchgeführt werden und die Bewegungsrichtung wird ebenfalls festgelegt (vorwärts, rückwärts, seitwärts).



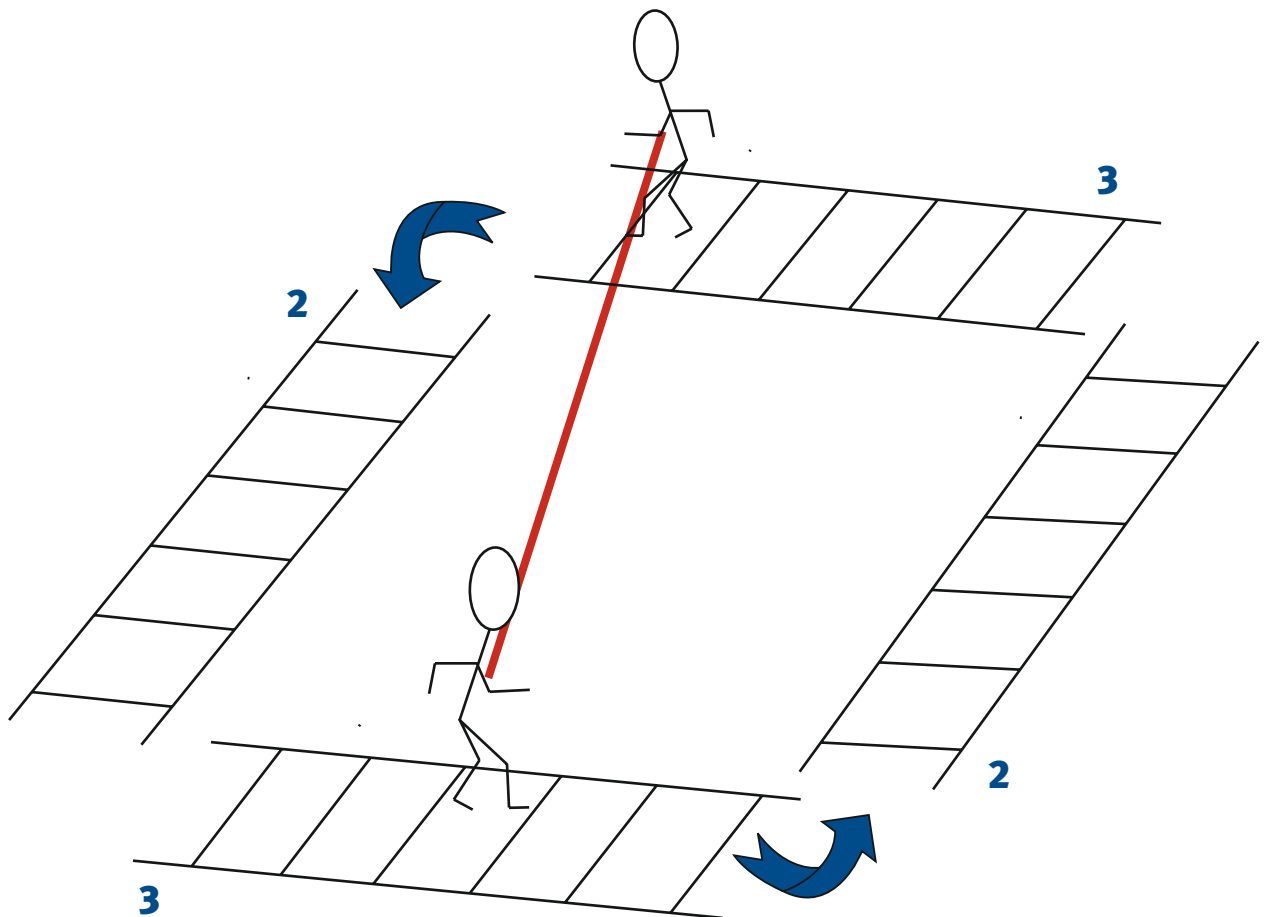
Verwendete Produkte

Reivo®-Band "Lang", 8 m lang	111437821	
Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Koordinationsquadrat

Beide Athleten sind mit einem Reivoband verbunden, welches immer auf Spannung gehalten werden muss. Nun müssen beide Athleten in ständiger Bewegung das Quadrat durchlaufen, ohne, dass das Reivoband an Spannung verliert und durchhängt. Pro Leiterfeld dürfen nur eine vorher bestimmte Anzahl an Kontakten (2 Schritte, 3 Schritte,...) durchgeführt werden, welche je nach Quadratseite wechselt.



Verwendete Produkte

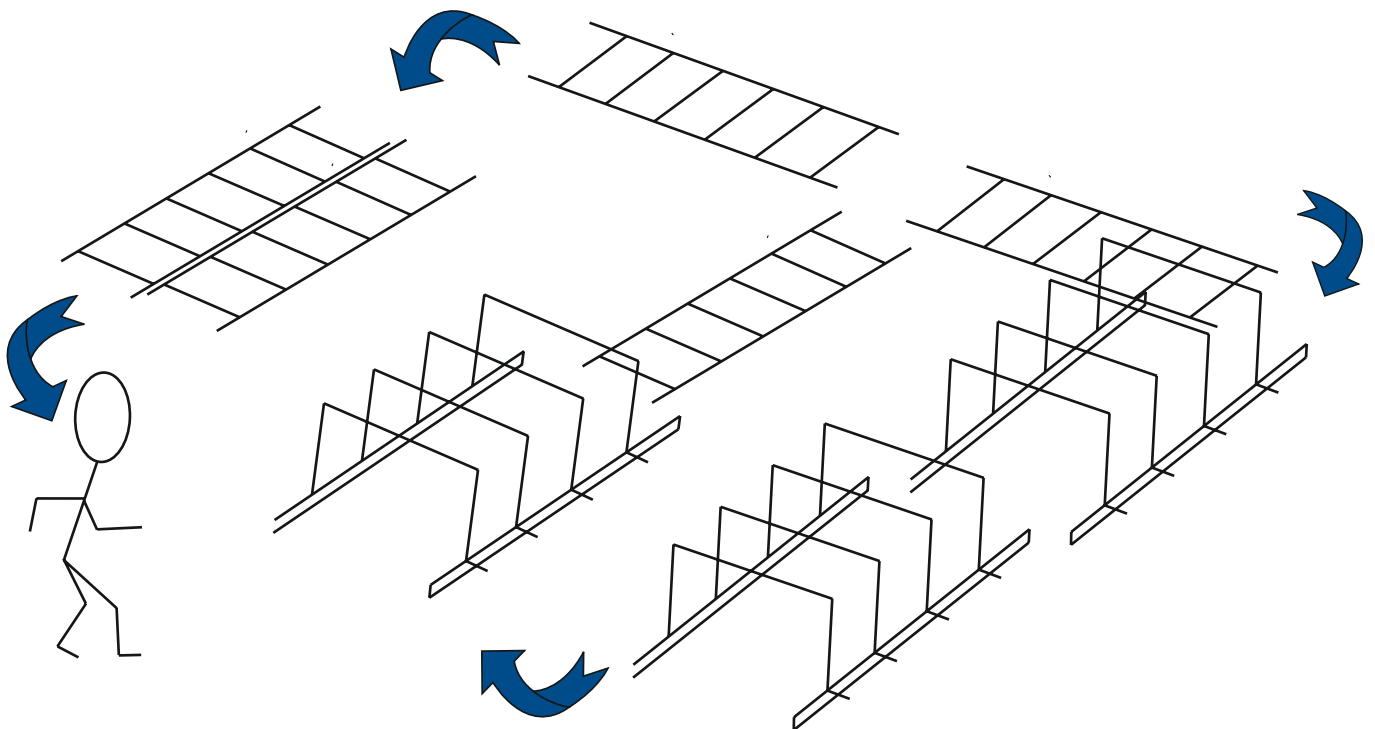
Reivo®-Band "Lang", 8 m lang	111437821	
Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Koordinationslauf

Die Athleten überwinden in verschiedenen Arten die Hürden (mit beidbeinigem, einbeinigem, wechselseitigem Sprung oder Überschreiten mit Vorgabe des führenden Beins – immer links, immer rechts, wechselnd) gehen dann in flüssiger Bewegung über in die Koordinationsleiter mit vorgegebener Kontaktzahl pro Leiterfeld (2 Schritte, 3 Schritte).

Je nachdem, mit welchem Fuß das erste Feld der querliegenden Leiter betreten wird, muss der Lauf nach rechts oder links mit seitlichen Schritten weitergeführt werden (Bsp.: bei dem linken Bein muss nach rechts weitergegangen werden).



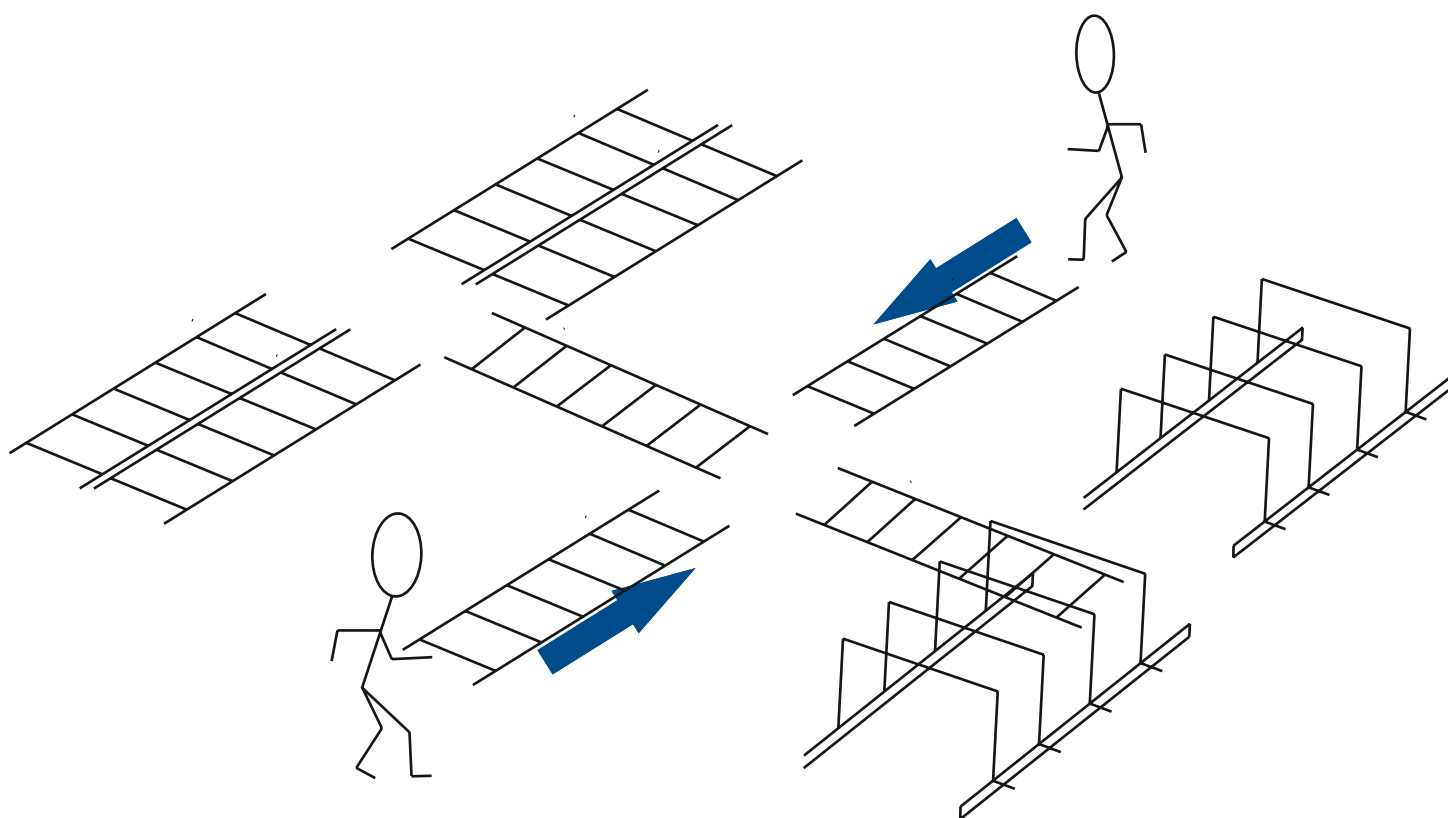
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	
Zacharias-Hürde	111234507	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Koordinationslauf – der Erste entscheidet!

Zwei Athleten starten zeitgleich ins Leiterkreuz nach vorgegebenem Bewegungsmuster. Der erste, der in der Mitte ankommt, entscheidet für sich in welche Richtung er seitlich weiterläuft. Gleiches passiert an den Außenpunkten. Auch daran muss sich der zweite Athlet orientieren und die andere Richtung wählen!



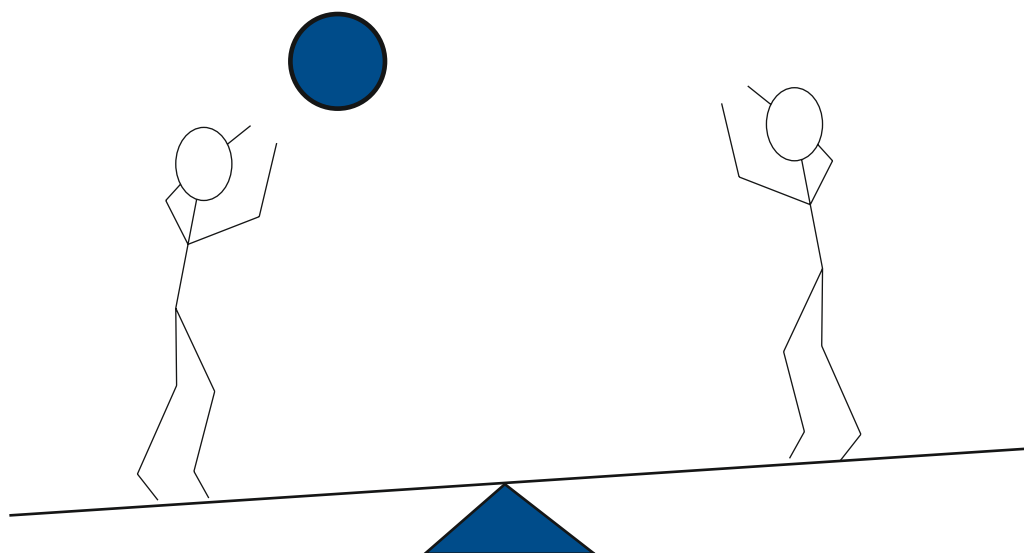
Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Koordinationsleiter „Agility“	111373934	
Zacharias-Hürde	111234507	

ALLGEMEIN, KOMPLEXE KOORDINATIONSANFORDERUNGEN

Wippenball

Die Athleten versuchen sich in ein stabiles Gleichgewicht zu bringen (entweder jeder einzeln auf dem RehaWipp oder Wackelhölzern oder zusammen auf einer gemeinsamen Wippe). Wenn sie dieses Gleichgewicht erlangt haben werfen sie sich gegenseitig einen oder mehrere Bälle zu, spielen zusammen Tischtennis,...!



Verwendete Produkte

Pedalo® Reha-Wipp	112156109	
Pedalo® Maxi-Wippbrett	112011501	
Pedalo® Fuß-Torsionstrainer	111340509	