



Handball-Verband Berlin e.V.

Koordinationstraining im Kindesalter

Roth, K. & Roth, C. (2009). Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In J. Bauer, K. Bös, Conzelmann, A. und R. Singer (Hrsg.). *Handbuch motorische Entwicklung*, 197-225. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Weineck, J. (2004). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

Definition: Koordinative Fähigkeiten

Die Koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und –regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. (Weineck, 2010, S.793)

Koordinative Fähigkeiten

Grundlage einer sensomotorischen Lernfähigkeit (je höher ihr Niveau, desto schneller und effektiver können neue Bewegungen gelernt werden)

Bewegungsausführung mit einer hohen Ökonomie und Präzision der Bewegungssteuerung

Auf Grundlage gut entwickelter Koordinativer Fähigkeiten können auch mit höherem Trainingsalter Techniken neu- oder umgelernt werden

Koordinative Fähigkeiten erleichtern den Transfer von Bewegungserfahrung bei Technikerwerb in anderen Sportarten

(Weineck, 2010, S.793)

Kopplungsfähigkeit

Fähigkeit, **Teilkörperbewegungen der Extremitäten**, des Rumpfes und des Kopfes untereinander und in Beziehung zu der auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Gesamtkörperbewegung **zweckmäßig zu koordinieren**.

Reaktionsfähigkeit

Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger und kurzzeitiger **motorischer Aktionen auf ein Signal**. Dabei kommt es darauf an, zum zweckmäßigsten Zeitpunkt und mit einer **aufgaben-adäquaten Geschwindigkeit zu reagieren**, wobei meistens das maximal schnelle Reagieren das Optimum ist.

Rhythmisierungsfähigkeit

Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen **Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren** sowie einen in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.

Differenzierungs-
fähigkeit

Fähigkeit zu **fein abgestimmten und dosierten Bewegungen und Teilkörperbewegungen**, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt.

Umstellungsfähigkeit

Fähigkeit, während des Handlungsvollzuges aufgrund wahrgenommener oder vorausgenommener **Situationsveränderungen das Handlungsprogramm an den neuen Gegebenheiten anzupassen** oder die Handlung auf völlig andere Weise fortzusetzen.

Gleichgewichts-
fähigkeit

Fähigkeit den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten bzw. wiederherzustellen.

Orientierungs-
fähigkeit

Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit bezogen auf ein Aktionsfeld oder ein sich bewegendes Objekt.

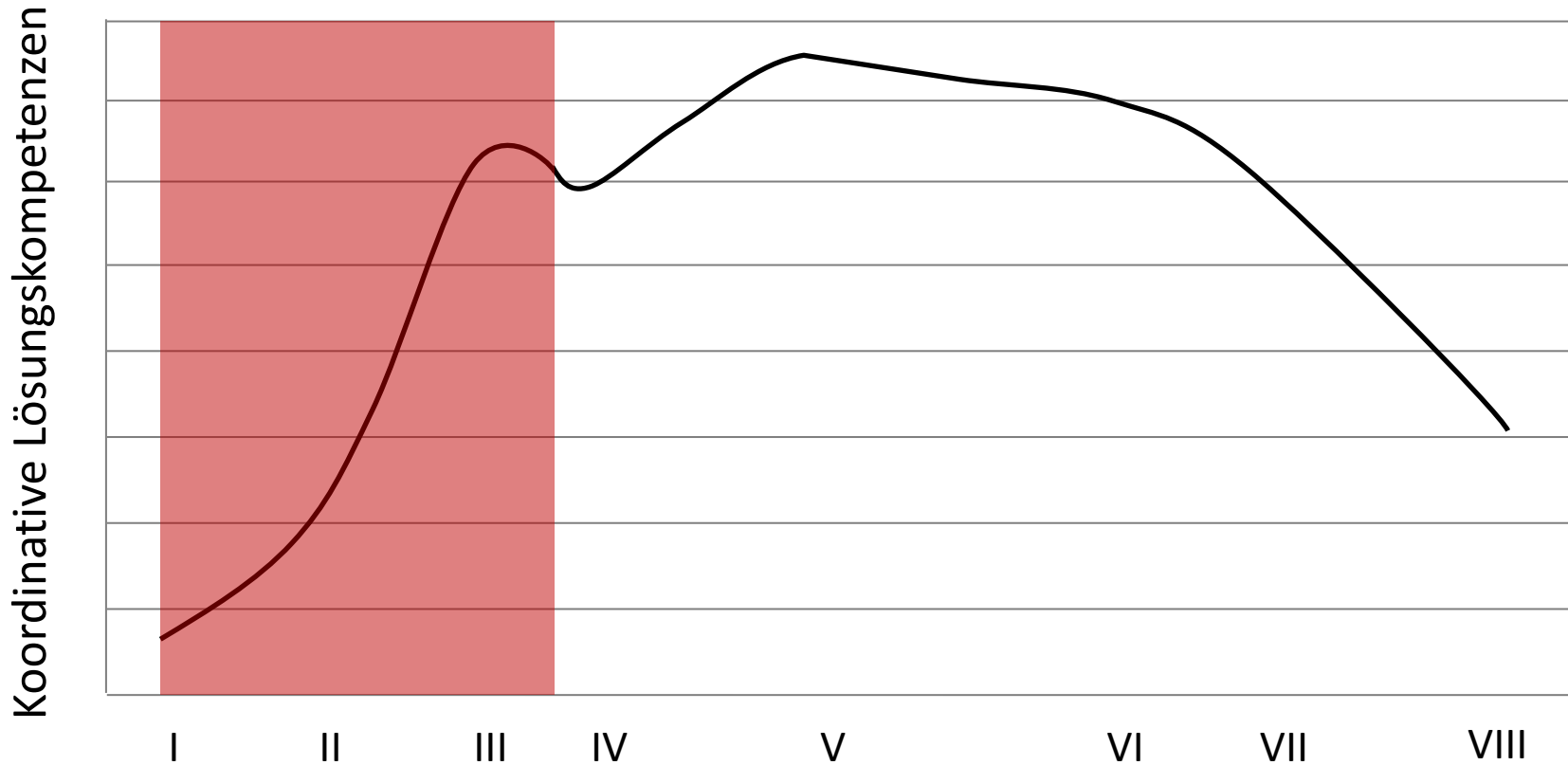


Günstige Voraussetzungen

- 1 Altersspezifisch hoher Bewegungsdrang
- 2 Große Entwicklung des Gehirns
- 3 Hohe Plastizität und Anpassungsfähigkeit des Gehirns
- 4 Zunahme des akustischen und optischen Analysators
- 5 Verbesserung der Informationsverarbeitung



(Roth & Roth, 2009, S. 197ff)



I Vorschulalter 4-7 Jahre

II Frühes Schulkindalter 7-9 Jahre

III Spätes Schulkindalter 9-11 Jahre

(Roth & Roth, 2009, S. 200ff)

Bestes motorisches Lernalter!

Vorschulalter (4-7 Jahre):

- Relativ einfache Bewegungsfertigkeiten
- Erlernen erster korrekter Bewegungsabläufe
- Erweiterung des Bewegungsschatzes
- Vielseitige und variationsreiche Aufgabenstellung bei ausreichend hoher Übungshäufigkeit

Frühes Schulkindalter (7-9 Jahre):

- Motorisches Lernalter für einfache Bewegungsfertigkeiten
- Gelernte Bewegungen werden noch nicht dauerhaft behalten
- Adäquate Lernvertiefung nötig, um mittels wiederholten Übens das Erlernen einer präzisen und stabilen Zielbewegung zu ermöglichen
- Optimales Entwicklungsalter für Reaktions-, Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, der Fähigkeit für hochfrequente Bewegungen und Koordination unter Zeitdruck

(Weineck, 2010, S. 826ff)

Spätes Schulkindalter (9-11 Jahre):

- Verbesserte Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitungsfähigkeiten ermöglichen das außergewöhnlich schnelle Erlernen neuer Bewegungsfertigkeiten
- Akzentuierte Schulung der Differenzierungs-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit
- Vielseitige sportliche Ausbildung mit gezielter Erweiterung des Bewegungsschatzes
- Verstärktes Erlernen sportlicher Grundtechniken
- Variable Gestaltung der Übungsanforderungen
- Ausreichende Lernvertiefung

Pubeszenz (11-13/14 Jahre):

- Beeinträchtigung der koordinativen Fähigkeiten durch Längen- und Gewichtszunahme
- Nach der Pubertät ist die motorische Lernfähigkeit aufgrund der Bewegungserfahrung bzw. des Bewegungsschatzes sowie der geistigen kognitiven Leistungsfähigkeit der Jugendlichen größer

(Weineck, 2010, S. 826ff)

Methodische Maßnahmen

- Variation der Bewegungsausführung
- Veränderung der äußeren Bedingungen
- Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Variation der Informationsaufnahme
- Üben nach Vorbelastung (Weineck, 2010, S. 805)

Trainingsprinzipien

(Weineck, 2010, S.793; Roth & Roth, 2009, S.823ff)

Komplexität, Variabilität und Kontinuität als Maxime des Trainings

Ständige Variation und Kombination der Übungsmethoden und -inhalte

Frühzeitige und altersgemäße Schulung ab dem Kindesalter

Training **nur im ausgeruhten, aber aufgewärmten Zustand**, da Steuerungsprozesse **bei Ermüdung nicht optimal geschult werden können.**



Handball-Verband Berlin e.V.

Koordinationstraining im Kindesalter

Roth, K. & Roth, C. (2009). Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In J. Bauer, K. Bös, Conzelmann, A. und R. Singer (Hrsg.). *Handbuch motorische Entwicklung*, 197-225. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Weineck, J. (2004). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.