

Koordinatives Training

Ablauf des Workshops Koordinatives Training

- Einleitung ins Thema
- Aufwärmen
- Techniktraining
- Hauptteil
- Schluss/Cool Down



Jeweils individuelle Belastungsdosierung!

Einleitung

Das Anforderungsprofil eines Sportlers / Athleten 3 x KO = OK

- Kondition (Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit)
- Konjunktive Fähigkeiten (Antizipation, Intelligenz, Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeiten)
- **Koordination**

Das Koordinative Training ist eine Abstimmung von mehreren Teilbewegungen welche auf ein übergeordnetes Ziel hinarbeiten.

Einfach gesagt: Etwas in Reih und Glied stellen, regeln, ordnen, um eine bestimmtes Ziel zu erreichen.

Grundlage des Koordinationstrainings ist die „Schärfung“ der Sinnesorgane, des Gehirns und der Muskulatur.

Sinnesorgane	Gehirn	Muskulatur
Info Aufnahme	Info Verarbeitung	Ausführung
Schnell	Richtig	Genau
Visuell (Auge)	Bewegung	Rückmeldung
Akustisch (Ohr)	Antizipation	
Taktil (Haut)	Entscheidung	

Man spricht hier auch von dem so genannten „DORFKRUG“

- D**ifferenzierungsfähigkeit
- O**rientierungsfähigkeit
- R**eaktionsfähigkeit
- F**ähigkeiten
- K**opplungsfähigkeit
- R**hythmusfähigkeit
- U**mstellungsfähigkeit
- G**leichgewichtsfähigkeit

Aufwärmen

1. Gehirnerwärmung mit Lauf im Gruppenkreis

Die TN (Teilnehmer) stellen sich im Kreis auf.


Im ersten Schritt wird der Ball immer zur gegenüberliegenden Person geworfen. !!Bitte die Person merken!! In der zweiten Runde, stellt sich der TN, welcher geworfen hat auf den Platz des TN wo der Ball hingeworfen wurde. Man läuft dem Ball nach.

Nach dem dieser Ablauf für alle verständlich ist, wird der Ball aus dem Spiel genommen und es folgen zwei neue Reize.

Das rote Zwölfeck wird mit der rechten Hand rechtsherum im Kreis gereicht, der grüne Kraterball wandert nur mit der linken Hand linksherum im Kreis.

Als letzter Schritt, wird der erste Ball wiedereingeführt, mit dem hinterherlaufen. Wobei der Neoprenball immer als erstes kommt. Die Folge ist ein geordnetes Durcheinander! ;)

Verwendete Produkte

Neopren Fußball	112596004	
Motorikball Set	112143226	

2. Paarzahlenlauf (mit Übungen)

Als erste Aufgabe läuft jeder Teilnehmer durch die Halle und sucht alle Zahlen. Im Anschluss läuft jeder TN seine Handynummer ab. Jetzt laufen je 2 TN gemeinsam die Postleitzahlen ab, wobei bei je Zahl (Wiederholungen) einer Übung gemacht. (seitliche Beugung / Windmühle / V-A Step / Liegestütz / Kniebeuge)

Verwendete Produkte

Bodenmarkierungen 0-9	112297200	
-----------------------	-----------	---

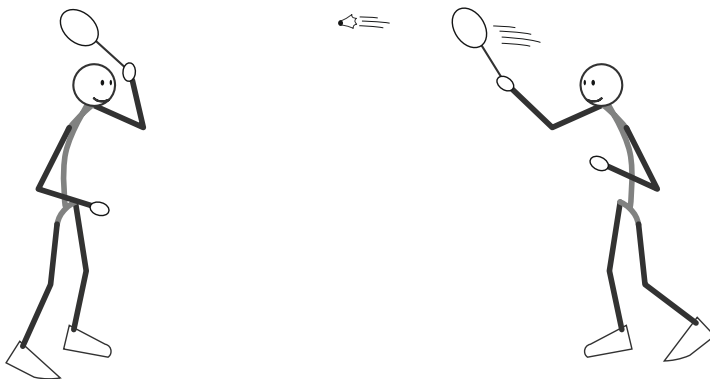
Techniktraining + Hauptteil

Das Techniktraining wird mit dem Aufbau des Hauptteils verbunden. Es wird zu jeder Koordinativen Fähigkeit eine Station mit mehreren Möglichkeiten der Erlernung / Vertiefung / Erweiterung dieser Fähigkeiten aufgebaut. Hier dürfen die TN ruhig mithelfen um sich mit den Artikeln vertraut zu machen. (beste Möglichkeit ist es das die 7 Stationen mit 2-3 TN besetzt werden)


Station Differenzierung

Genauigkeit / Feinabstimmung von Bewegungen

Die TN spielen ein Rückschlagspiel und verändern selbstständig die Gegebenheiten. Z.B. den Untergrund oder die Entfernung.



Verwendete Produkte

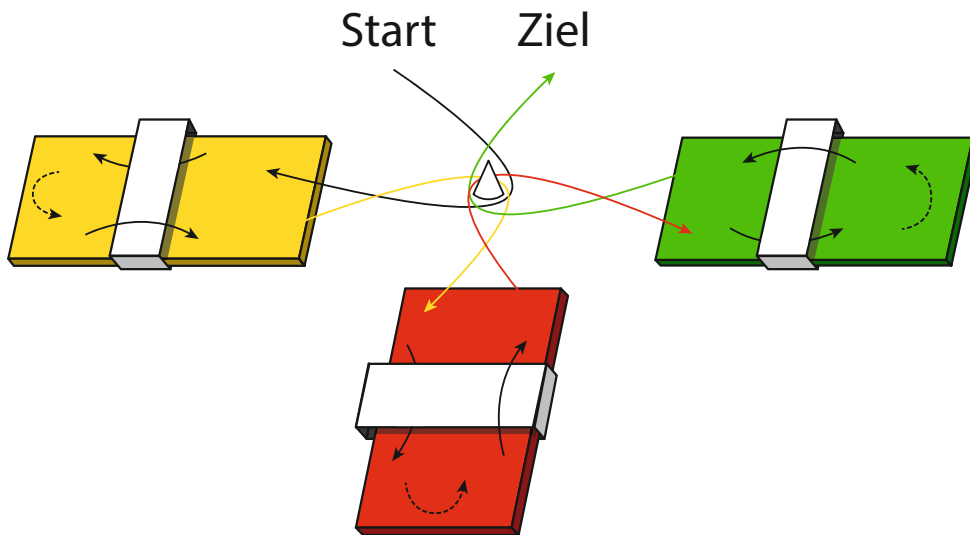
Speckbrett Set	111376904	
Turnbank „Original“	111218422	
Badmintonschläger „School“	111171903	
Tischtennis-Schul- und Vereinssportset „Champion“	112291114	
Soft-Tennisbälle 10er Set	111098121	
Badmintonbälle	111168701	

Station Orientierung / „Drunter und Drüber“

Bestimmung von Lage / Zeit im Raum

Gelbe Matte, unter dem SPK (Sprungkastenteil), über das SPK – um den Markierungskegel – rote Matte, unter dem SPK, über das SPK – um den Markierungskegel – grüne Matte, unter dem SPK, über das SPK

1. Auf Zuruf der Matten Farbe
2. Nach umdrehen einer Farbkarte
3. Matten Nummerieren
4. ...



Verwendete Produkte

Sprungkasten „Original“ 5-teilig	111214778	
Turnmatte „Spezial“ Gelb	112722203	
Turnmatte „Spezial“ Rot	112722405	
Turnmatte „Spezial“ Grün	112722304	
Markierungskegel	111300680	

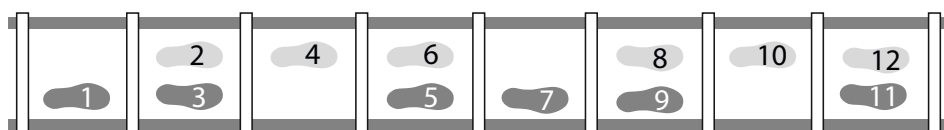
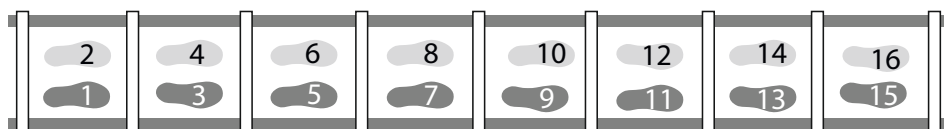
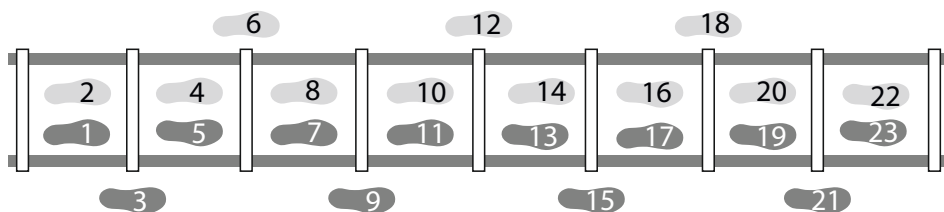
Station Rhythmus

Verinnerlichen und reproduzieren von Bewegungen

Koordinationsleiterlauf mit akustischem Signal

Von links beginnt der rechte Fuß

1. rechts drin – links drin – rechts raus / klatsch – links drin – rechts drin – links raus / klatsch ... (der nächste folgt nach dem zweiten klatsch)
2. statt klatsch, einen Ball prellen
3. an den Armen einen Reifen drehen / und laut rufen statt klatschen
4. ...



Verwendete Produkte

Koordinationsleiter „Agility“	111373921	
Koordinationsleiter „Roll out“	113096505	
Gymnastikreifen 60cm	111293500	

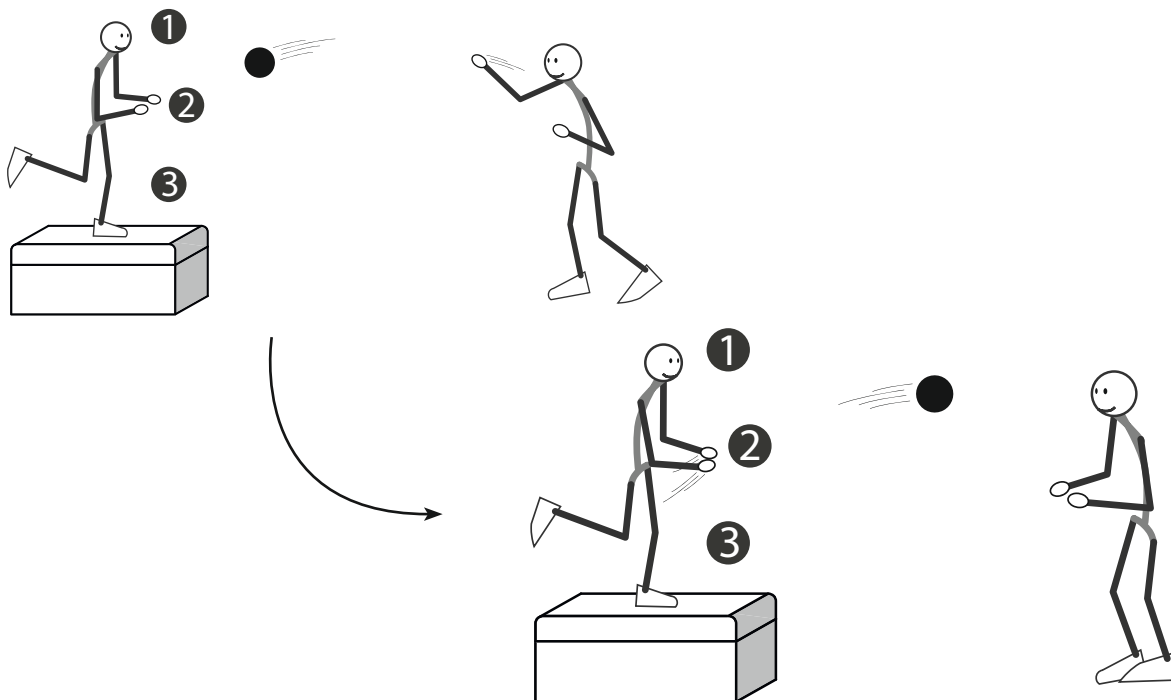
Station Kopplung

Teilkörperbewegungen zu einer zielgerichteten Gesamtbewegung

Auf einem Bein stehend den Ball zu einem TN zurück werfen / schießen

Auf einer Matte (umgeschlagen), Balance Pad stehend

1. Auf einem Bein ...
2. Nach Zuruf Augen öffnen und fangen / werfen ...
3. Im Seitstütz den Ball zurück werfen / schießen ...



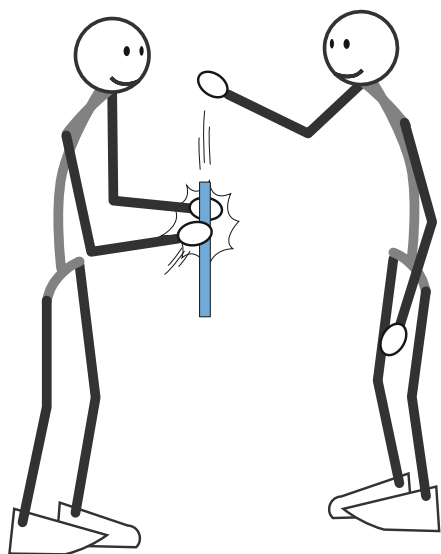
Verwendete Produkte

PU-Fußball	111919208	
PU-Handball	112121866	
Balance-Pad Vinyl	111483000	
Gymnastikmatte „Club 15“ Anthrazit	112547321	
Gymnastikmatte „Club 15“ Rot	112547318	
Skin-Ball „Special“	112713609	
Balance Pad Vinyl	111483000	
Balance Jump	112353601	


Station Reaktion

Schnellstmögliche, richtige Bewegung auf externe Signale

Fangen von Gegenständen ohne auf den Boden fallen zulassen.



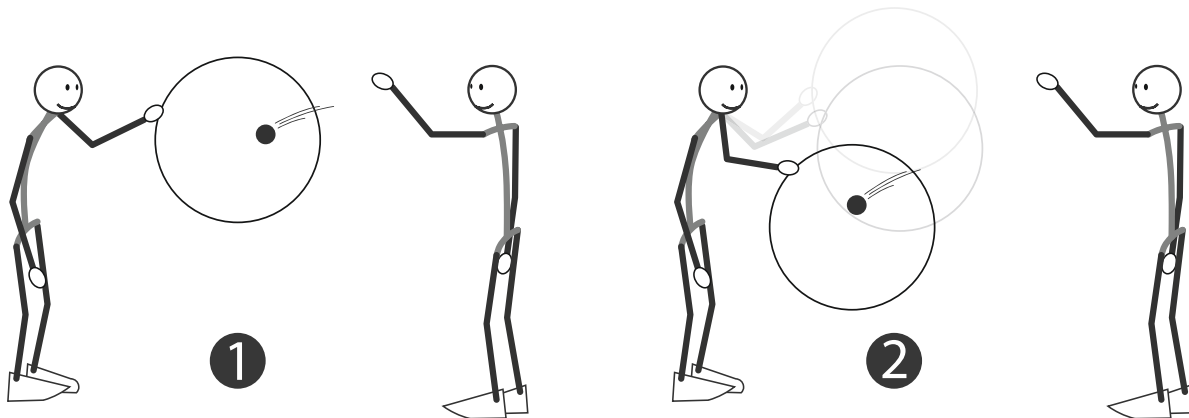
Verwendete Produkte

Soft-Tischtennisbälle	112632302	
Gymnastikstab	111265008	
Turnmatte „Sportime“	111202058	


Station Umstellung

Einstellen / Umstellen auf veränderte Situationen

Präziser Wurf / Schuss durch stehende, sich horizontal / vertikal bewegende Gegenstände.



Verwendete Produkte

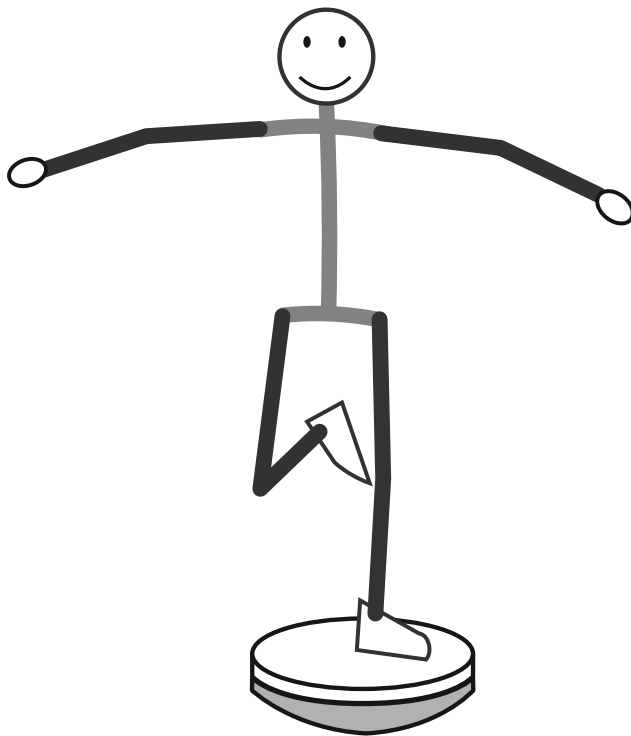
Gymnastikreifen 50cm	111293412	
Gymnastikreifen 70cm	111293630	
Mini-Ball Playground	111092400	
Trainingsfußball	111077748	
Handball „Grippy“	112122960	
Neopren Volleyball „Neogrip“	112648200	
Ball-Carrier	111308701	

Station Gleichgewicht

Körper in der Horizontalen / Vertikalen zu halten / zu erlangen

Stehend / Kniehend / Sitzend auf wackeligen Untergründen

1. mit Gewichten
2. dynamisch
3. mit sich bewegenden Gegenständen
4. ...



Verwendete Produkte

Gyroboard „Fitness“	112171005	
Slashpipe „Mini“	112376615	
Slashpipe „Fit“	112376703	
Fitnesswürfel	112569707	
Therapiekreisel	112353409	