

# TRAINING IM FOKUS

Eine gute Koordinationsfähigkeit ermöglicht präzise, flüssige und an die Situation angepasste Bewegungen. Sie basiert auf dem Zusammenspiel von Sinneswahrnehmung und gezielter Motorik. Im Skisport sind koordinative Fähigkeiten besonders gefordert, da sie unter wechselnden Bedingungen wie Gelände, Schnee oder Geschwindigkeit wirken.

Ziel des Koordinationstrainings ist es, ein vielseitiges und anpassungsfähiges Bewegungsrepertoire zu entwickeln. Dies unterstützt den Technikerwerb, das motorische Lernen und die Bewegungskontrolle.

Trainingsübungen können deshalb oft mehrere koordinative Fähigkeiten gleichzeitig ansprechen, wenn ein definiertes Trainingsziel vorhanden ist. Nachfolgend finden sich Beispiele in drei Schwierigkeitsstufen (einfach - mittel - schwer) für ein progressives Koordinationstraining.

FÄHIGKEIT	ÜBUNG einfach	ÜBUNG mittel	ÜBUNG schwer
<b>RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT</b> Bewegung rhythmisch anpassen	Im Takt klatschen, springen, laufen	Springseil springen im Rhythmus von Musik	Bewegungsabfolge zu Musik (z.B. Aerobic-Choreo)
<b>REAKTIONSFÄHIGKEIT</b> Schnell auf Reize reagieren	Schnelles Ausführen einer Bewegung (z.B. Sprint) auf akustisches od. visuelles Signal	Ball (nur) auf Signal fangen (unregelmäßig - akustisch/visuell)	Reaktionsspiel mit wechselnden Reizen und Bewegungsformen (z.B. Spiel „Feuer-Wasser-Sturm“)
<b>KOPPLUNGSFÄHIGKEIT</b> Bewegungen harmonisch verbinden	Ball werfen/fangen & gleichzeitig auf der Stelle laufen	Variierende zeitgleiche Hand- & Beinbewegungen (z.B. Hampelmann + Ball prellen)	Zielwerfen während einer Bewegungskombination (z.B. Laufen & Werfen in Koordinationsleiter)
<b>UMSTELLUNGSFÄHIGKEIT</b> Bewegung flexibel an veränderte Situationen anpassen	Auf Kommando eine Bewegung wechseln/anpassen	Bewegungsfolge nach Farb- oder Zahlenkommando ändern	Parcours mit wechselnden Bewegungsarten nach visuellen/ akustischen Signalen
<b>DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT</b> Bewegungen adäquat einsetzen	Laufen auf verschiedenen Untergründen (Sand, Asphalt, Gras,...)	Ziel-Wurf mit unterschiedlich schweren Bällen	Sprünge/Sprints auf verschiedenen Untergründen
<b>GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT</b> Körper in Balance halten	Einbeinstand auf stabilem Untergrund	Balancieren auf instabiler Unterlage (z.B. Balance Pad, Airex, Slackline,...)	Bewegung auf instabiler Unterlage mit Zusatzaufgabe (z.B. Wurf, Rotationsprung)
<b>ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT</b> Lage des Körpers im Raum	Zielwerfen mit Blickkontakt (z.B. Merkball)	Slalomlauf um Hütchen mit wechselnder Startposition (z.B. umgedreht; am Bauch/Rücken liegend, ...) - Parcours dabei ständig ändern	Übungen mit visueller Einschränkung (z.B. Augenklappe, getönte Brille)