

Training mit der Koordinationsleiter



von Rainer Müller
DSQV - Lehrausschuss

Einleitung

Koordinative Fähigkeiten (nach Hirtz)

- 1. Orientierungsfähigkeit (Räumliche)
- 2. Differenzierungsfähigkeit (Kinästhetische)
- 3. Kopplungsfähigkeit
- 4. Gleichgewichtsfähigkeit
- 5. Rhythmusfähigkeit (Rhythmisierungsfähigkeit)
- 6. Reaktionsfähigkeit
- 7. Umstellungsfähigkeit

Bedeutung Koordinativer Fähigkeiten

- Erlernen und Optimieren von Fertigkeiten
- Nutzung der energetischen Potentiale
- Ausdauer: verzögerte Ermüdung durch ökonomische Bewegungen
- Sprint: Realisierung einer hohen Bewegungsfrequenz, Ausnutzung der vorhandenen energetischen Potentiale
- Schnellkraft: Sicherung des zeitlich genauen Einsatzes
- technisch-kompositorisch: Bewegungsvielfalt
- Zweikampf: Technikwechsel, Taktikrealisierung
- Sportspiele: komplexe Spielfähigkeit

Grundlagen für das Training mit der Koordinationsleiter

- Gut aufwärmen!
- Alter- und Leistungsentsprechender Einsatz
- Erholungsphasen planen, nur im ausgeruhten Zustand üben (zumindest am Anfang)
- Regelmäßiger Einsatz (mind. 2x wöchentlich je 45 min) bringt große Fortschritte im Bereich Schnelligkeit und Koordination

Übungsstufen

- 1. Erproben neuer Bewegungsabläufe, hierbei auf technisch einwandfreie Ausführung achten. (vom einfachen zum schweren).
- 2. Tempo erhöhen, Technik steht immer noch im Vordergrund.
- 3. Maximale Geschwindigkeit, höchste Schrittfrequenz bei korrekter Technik. Armeinsatz beachten!

Übungsbeispiele

- Einfache Laufübungen
- Möglichst leise
- Nur auf den Fußballen
- Übung 1 & 2: Einfacher Lauf, ein Fuß je Feld und beide Füße je Feld mit wechselndem Führungsfuß.



Übungsbeispiele

- Tempo langsam erhöhen
- Übung 3 & 4:
seitlich und
rückwärts ein Fuß
je Feld



Übungsbeispiele

- Tempo langsam erhöhen
- Übung 5: seitlich schnell



Übungsbeispiele

- Varianten einbauen
- Übung 6: seitlich 4 Felder vor 1 Feld zurück, 1 Fuß je Feld, in beide Richtungen



Übungsbeispiele

- Einfache Varianten mit Ball
- Übung 7:
ein Fuß je Feld, Ball umkreist die Hüfte mit wechselnder Richtung



Übungsbeispiele

- Laufvarianten
- Übung 8:
Hopserlauf
seitlich, auf und
ab, auf Armarbeit
achten!



Übungsbeispiele

- Laufvarianten
- Übung 9:
Hopserlauf
vorwärts, ein Bein
im Feld, zwei
außerhalb.



Übungsbeispiele

- Komplexe Übungen
- Übung 10: zwei Füße im Feld, ein Fuß außerhalb.



Übungsbeispiele

- Komplexe Übungen
- Übung 11: ein Fuß im Feld, zwei außerhalb, vorwärts und rückwärts.



Übungsbeispiele

- Komplexe Übung mit Ball
- Übung 12:
Seitlich, Bein vor und zurück, Ball kreist um die Hüfte.
Sehr schwierig!



Übungsbeispiele

- Komplexe Übung mit Ball
- Übung 13:
3 Felder vorwärts, 1
Feld seitlich, Ball
kreist um die Hüfte.
Sehr schwierig!



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
Ein- Bein
- Übung 14:
Mit einem Bein
seitlich, auf und
abwärts.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
Beide Beine
- Übung 15:
Beide Beine
seitlich, auf und
abwärts.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
Mit einem Bein
- Übung 16 & 17:
Mit einem Bein,
vorwärts und
abwechselnd
rechts, links.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 18 & 19:
Sprünge vorwärts,
Sprünge vorwärts
mit Drehung.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 20
gerade seitlich.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 21:
gerade, seitlich,
angehockt
explosiv!



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 22:
seitlich, diagonal.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 23:
seitlich, diagonal
mit Pylone.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 24:
Hampelmann mit
Pylone.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 25:
Hampelmann mit
Drehung 90 Grad
und Pylone.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 26:
Hampelmann mit
180 Grad
Drehung und
Pylone.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 27:
Sprünge Ein- Bein
vorwärts-seitlich
über Leiter.



Übungsbeispiele

- Sprungübungen
- Übung 28:
Sprungvariante
seitlich.



Übungsbeispiele

- Laufübungen mit Pylonen
- Übung 29: Vorwärts-Diagonal ein Bein im Feld, ein Bein seitlich neben dem Feld.
- Nach den Sprungübungen ist es günstig noch einmal Laufübungen durchzuführen.



Übungsbeispiele

- Laufübungen mit Pylonen
- Übung 30:
Rückwärts-
Diagonal ein Bein
im Feld, ein Bein
seitlich neben dem
Feld.



Übungsbeispiele

- Komplexe Übungen
- Übung 31 bis 34: Laufvarianten, vorwärts, rückwärts und seitlich



Übungsbeispiele

- Gleichgewichts-
Übungen
- Übung 35: Sprung
auf einem Bein über
2 Felder.
- Wichtig:
Körperspannung
aufbauen!



Anmerkungen

Die gezeigten Übungen stellen nur Anregungen dar, die der Trainer selber individuell variieren und ergänzen kann. Viele Übungen können sowohl vorwärts, rückwärts oder auch seitlich durchgeführt werden (teilweise zu sehen). Ebenso können sie mit Ballübungen kombiniert werden, die koordinative Schwierigkeit steigt damit zum Teil erheblich.

Das Training mit der Koordinationsleiter ist selbstverständlich für Athleten der meisten Sportarten von großem Nutzen.

Im Anhang befinden sich Links (Auswahl) zur Hintergrundliteratur und Firmen bei denen eine Koordinationsleiter bestellt werden kann.

Links

- Fähigkeiten - Fertigkeiten
- Grundlagen des Koordinationstrainings
- Koordination - Koordinationstrainings nach Hirtz
- nicht gefunden
- Training 1860 München - Jugendabteilung
- Shop für Koordinationsleiter
- Shop für Konditionsleiter - Sport Benz

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



Haftungsausschluss

■ 1. Inhalt des Onlineangebotes

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

■ 2. Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten ("Links"), die außerhalb des Verantwortungsbereiches des Autors liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem der Autor von den Inhalten Kenntnis hat und es ihm technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern.

Der Autor erklärt daher ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung die entsprechenden verlinkten Seiten frei von illegalen Inhalten waren. Der Autor hat keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der gelinkten/verknüpften Seiten. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten /verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen und Mailinglisten. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

■ 3. Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluß zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

■ 4. Datenschutz

Sofern innerhalb des Internetangebotes die Möglichkeit zur Eingabe persönlicher oder geschäftlicher Daten (Emailadressen, Namen, Anschriften) besteht, so erfolgt die Preisgabe dieser Daten seitens des Nutzers auf ausdrücklich freiwilliger Basis. Die Inanspruchnahme und Bezahlung aller angebotenen Dienste ist - soweit technisch möglich und zumutbar - auch ohne Angabe solcher Daten bzw. unter Angabe anonymisierter Daten oder eines Pseudonyms gestattet.

■ 5. Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Dieser Haftungsausschluss ist als Teil des Internetangebotes zu betrachten, von dem aus auf diese Seite verwiesen wurde. Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.