



Koordinative Fähigkeiten



Als koordinative Fähigkeiten bezeichnet man eine Reihe von Fähigkeiten, die als Voraussetzung für das Gestalten einer koordinierten Bewegung gelten.

Die meisten sportlichen Bewegungen entstehen aus dem Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten, die miteinander in Bezug stehen.

Eine gute Koordination erkennen wir an Bewegungspräzision, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und Bewegungstempo.

Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören (nach Meinel / Schnabel, 1987):

- Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Räumliche Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

Koordinative Fähigkeiten im Überblick



Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- Einen Bewegungsablauf aufgrund fein abgestimmter Bewegungsphasen mit hoher Genauigkeit vollziehen. Dabei spielen vorwiegend kinästhetische Informationen (der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke) eine Rolle. Sie hat einen zentralen Stellenwert innerhalb der koordinativen Fähigkeiten. (auch „Bewegungsempfinden“/„Dosierung im Kräfteinsatz“)
- Alle Sportarten, bei denen eine große Bewegungsgenauigkeit oder Kraftdosierung erforderlich ist, z. B. Zielen.
- Praxisbeispiele: Fußball - Boccia, Zielwurf



Räumliche Orientierungsfähigkeit

- Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit
- Bewegen und Ausrichten am Aktionsfeld (Spielfeld, Turngerät, ...)
- Praxisbeispiele: Blindwurf; Spiel "Umlaufbahnen"



Gleichgewichtsfähigkeit

- Den gesamten Körper (oder einen Gegenstand) im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beibehalten und wiederherstellen. Es wird zwischen statischem, dynamischem und Objektgleichgewicht unterschieden.
- Bei kleinen Unterstützungsflächen; balancieren; nach Rotationen oder Partnerkontakt das Gleichgewicht wiederfinden.
- Praxisbeispiele: Rollbank, Eierlaufen mit Frisbeescheibe



Reaktionsfähigkeit

- Schnelle Einleitung und Ausführung von Bewegungsaktionen auf Signale.
- Bewegungen schnell starten.
- Praxisbeispiele: Handklatsch-Kampf, Stabschnappen



Rhythmusfähigkeit

- Einen von außen vorgegebenen oder in der eigenen Vorstellung existierenden Rhythmus erfassen und in Bewegung umsetzen. Rhythmus ist gekennzeichnet durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur.
- Bewegungen zur Musik; Anlauf- und Absprungrhythmen; Dribbeln ...
- Praxisbeispiele: Synchronseilspringen, Reifenlauf, Seilspringen zu dritt



Umstellungsfähigkeit

- Während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anpassen oder evtl. ein völlig neues Handlungsprogramm starten. Hängt eng mit der Reaktionsfähigkeit und Bewegungserfahrung zusammen. (auch „Anpassungsfähigkeit“)
- Spiele und Sportarten, bei denen das eigene Verhalten ständig an Mitspieler oder Spielgerät angepasst werden muss (z. B. Netzroller, Ballverlust)
- Praxisbeispiele: Wanderball mit verschiedenen Bällen, Sitzfängen



Kopplungsfähigkeit

- Teilkörperbewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abstimmen (gleichzeitig oder hintereinander).
- Bewegungen mit Spiel-/Sportgerät; mehrere Übungsteile flüssig verbinden
- Praxisbeispiele: Synchronseilspringen, Dribbelvarianten, Seilspringen zu dritt