LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Koordinationstraining / Propriozeptives Training

Fitnesstraining für den KopfBewegung und Kognition

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 15–20 Erwachsene, **Ort**: Sporthalle, Gymnastikraum

Regelmäßige körperliche Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Hirnzellen. Die Aufgabenstellungen in Bewegungseinheiten sollten abwechslungsreich sein und verschiedene Bereiche (Farben, Zahlen, Sprachelemente) und unterschiedliche Trainingsziele (assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Kombination, Konzentration usw.) ansprechen.
März 2024

Gleichgewichtstraining & Beinkräftigung mit KöpfchenÜbungsvariationen für eine Fitness-Breitensportgruppe

Zeit: 60 Minuten, **TN**: 10 bis 20 Erwachsene ab 30 Jahren, **Ort**: Turnhalle oder Gymnastikraum

In dieser Fitness-Stunde werden die oberflächliche sowie die tiefliegende, stabilisierende Beinmuskulatur gekräftigt. Hierbei kommt auch der Kopf in zwei verschiedenen Weisen zum Einsatz: zum einen werden Gleichgewichtsübungen durch Bewegungen des Kopfes ergänzt, zum anderen kommt auch die kognitive Komponente durch Denk- und Koordinationsaufgaben nicht zu kurz.
Oktober 2022

KoordinationsmixEin Stationstraining mit den 7 Komponenten der Koordinationsfähigkeit

Zeit: 60–90 Minuten, **TN**: 14–20 Erwachsene oder Jugendliche, **Ort**: Sporthalle

Das Training der Koordination bzw. der koordinativen Fähigkeiten sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen. In dieser Stundeneinheit sollen die Teilnehmer*innen in Form eines Stationstrainings ein Gefühl für die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten bekommen und für sich erkennen, in welchen Bereichen ein Verbesserungspotenzial besteht.
April 2022

Videokurs: Koordination/Dual-TaskingBrain & Body FIT

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Erwachsene (Frauen und Männer) ab 40 Jahren – oder auch jünger, **Ort**: Zuhause der TN (drinnen oder draußen)

Wenn Sportangebote vor Ort nicht angeboten werden können, ist ein Onlineangebot in Form eines Internet-Videos oder eines Live-Streams eine Möglichkeit, die Teilnehmer*innen zu Hause zu erreichen. In diesem Stundenbeispiel werden nützlichen Tipps und Tricks für die Aufnahme eines Internet-Videos oder Live-Streams am Beispiel des Themas „Koordination/Dual-Tasking“ erläutert.
September 2020

„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 2Mit Abklatschen zu mehr „Gehirn-Power“

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 10–30 Erwachsene und Jugendliche, **Ort**: Sporthalle

Koordinationstraining sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen, um das Erlernen neuer Techniken zu verbessern, kognitive und motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern oder etwas für die Sturzprophylaxe zu tun.
Juli 2019

„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 1Eine etwas andere Koordinationsstunde

Zeit: 45–60 Minuten, **TN**: 10–30 Erwachsene und Jugendliche, **Ort**: Sporthalle

Die koordinativen Fähigkeiten spielen bei den einzelnen Sportarten sowie auch bei Alltagsaufgaben unterschiedlich starke Rollen. Mit den in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Übungen sollen die Teilnehmer/-innen vor allem die Kopplungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit schulen und verbessern sowie Spaß daran entwickeln, sich neuen Bewegungsherausforderungen zu stellen.
Juni 2019

„Wackel-Zirkel“ für die TiefenmuskulaturPropriozeptives Zirkeltraining mit Alltagsgegenständen

Zeit: 75 Minuten, **TN**: 12–14 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort**: Sporthalle oder Gymnastikraum

Das Training der Tiefenmuskulatur mittels eines propriozeptiven Übungsparcours zielt vor allem auf eine Verbesserung der sensomotorischen Wahrnehmung ab. In diesem "Wackel-Zirkel" werden Alltagsgegenstände genutzt.
Februar 2017

Der Tennisball in der SockeSchulung der Bewegungskoordination

Zeit: 90 Minuten, **TN:** ca. 20 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Überall drinnen und draußen

Poi bedeutet in Maori „Ball“ – genau genommen ist Poi ein Ball, der an eine Schnur gebunden oder in eine Socke gesteckt wird. Dieses traditionelle Spiel ist ca. tausend Jahre alt und kommt aus Neuseeland. Durch Ausnutzung der Zentrifugalkraft werden mit den Poi möglichst abwechslungsreiche, kreisähnliche Bahnen um den Körper geschwungen (Poi-Spinning).
November 2016

Raus in den WaldMit Köpfchen an die frische Luft

Zeit: 60 Minuten (zzgl. einem möglicherweise etwas längeren Weg von der Halle zum Wald und zurück),

TN: 12–24 Jugendliche oder Erwachsene, **Ort:** Wald oder Außengelände

Ziel der dargestellten Stunde ist die Steigerung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit sowie der Koordination. Insbesondere die frische Luft sowie der naturbelassene und unebene Untergrund im Wald verleihen der Stunde ein besonderes Flair, welches die grauen Zellen kräftigt anregt.
Juni 2016

Propriozeptives TrainingTraining zur Stabilisation des Gleichgewichts

Zeit: 60 Minuten, **TN**: Gemischtgeschlechtliche Gruppe von Erwachsenen (Frauen und Männer) mit Erfahrungen imTraining von Stabilität, Gleichgewicht und Balance, **Ort**: Sport- oder große Gymnastikhalle

Propriozeptives Training wird in der Prävention und Rehabilitation angewendet, vor allem für den Bereich der Sprunggelenke und Kniegelenke als Stabilisationstraining der tieferliegenden, kleinen Muskeln.
Mai 2016

Zum Fachartikel "Propriozeptives Training"
Ergänzend zu einem Stundenbeispiel informieren **Fachartikel** über Hintergründe des Themas (Entstehung, Ziele und Wirkungen, Didaktik und Methodik u.a.m.) und bieten weitere Praxisbeispiele. Videos erläutern die Ausführung der Sportarten, -themen und Praxiseinheiten.

Paarweise mit dem Overball (Redondoball)Spiel- und Übungsformen rund um die Koordination

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 15 Erwachsene/Ältere, **Ort:** Turnhalle

Koordinative Fähigkeiten spielen bei vielen Sportarten eine große Rolle. Sie sind aber auch wichtig fu?r die Alltagsbewältigung. Eine gute Koordination ermöglicht ökonomische Bewegungen und das Herz-Kreislaufsystem wird entlastet. Koordinationsschulung ist auch im Hinblick auf die Sturzprävention ein bedeutender Inhalt. „Fördern durch Fordern“ – Koordinationsu?bungen sollen vielseitig, abwechslungsreich und immer wieder anders gestaltet werden.
Februar 2014

Verbesserung der Koordination mit dem Redondo® BallGleichgewicht, Reaktion, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit mit dem weichen Ball trainieren

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Frauen und Männer, 35 - 50 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Die koordinativen Fähigkeiten eines Menschen spiegeln das Zusammenspiel von Sinnesorganen, dem Nervensystem und der Skelettmuskulatur wieder. Das Sinnesorgan Auge nimmt z. B. die Flugrichtung und Geschwindigkeit eines entgegenkommenden Balls wahr. Das Nervensystem empfängt diese Information und leitet diese an die Skelettmuskulatur weiter. Die Muskulatur bringt den Körper in die optimale Fangposition. In der nachfolgenden Stunde werden besonders folgende Teilaspekte der Koordination trainiert: Gleichgewichts-, Reaktions-, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit.
September 2009

Koordinationstraining mit ReifenReifenspiele für die Koordination

Zeit: 60 Minuten, **TN:**12–24 ab 15 Jahre, **Ort:** Sporthalle

Der Gymnastikreifen ist ein alt bekanntes Sportgerät, das in den meisten Sporthallen vorzufinden ist. Mittels vielfältiger, anspruchsvoller und spielerischer Bewegungsaufgaben mit dem Reifen sowie kreativer Umsetzungsmöglichkeiten soll eine gezielte Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten erreicht werden.
August 2007

Aero StepKoordinationsschulung mit dem Luftkissen

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle

Das Training auf dem Aero Step XL (2-Kammer-Luftkissen – zur Durchblutungsförderung und Massage mit u?ber 1.000 runden Noppen bestu?ckt) ermöglicht u?ber den Reiz der Eigenwahrnehmungsorgane (Propriozeptoren) in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln ein verbessertes Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Ziel des sensomotorischen Trainings ist die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit.
März 2006

"Verflixte" KoordinationRund um den Tennisball

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Jugendliche und Erwachsene, **Ort:** Halle

Der Tennisball ist ein billiges und einfaches Spiel- und Sportobjekt. Wegen seiner geringen Größe und Griffigkeit eignet sich der Tennisball sehr gut fu?r die Schulung koordinativer Fähigkeiten.
Juli 2003

Propriozeptives Training - Teil 2Verbesserung der Haltungsstabilität durch "wackelige" Untergründe

Zeit: 60 Minuten, **TN:** 18 TN jeden Alters, **Ort:** Halle

Wie in Teil I (WIS 01/03) bereits beschrieben, dient das propriozeptive Training der Schulung der Koordinationsfähigkeit, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit und der sich daraus ergebenden reflektorischen Muskelaktivität. Propriozeptives Training beeinflusst die Tiefensensibilität und dadurch die Stabilisationsfähigkeit. Durch die Harmoniesierung von Bewegungsabläufen kann eine äußerst effiziente Unfallprophylaxe erzielt werden.
Februar 2003

Propriozeptives Training - Teil 1 Verbesserung der Tiefensensibilität

Zeit: 60 Minuten, **TN:** TN jeden Alters, **Ort:** Halle

Eine der motorischen Grundeigenschaften ist die Koordinationsfähigkeit. Propriozeptives Training hat das Ziel die Koordinationsfähigkeit zu verbessern, wodurch auch z.B. die Ausdauer oder die Kraft besser genutzt werden können. Die Propriozeption, welche auch als Tiefensensibilität bezeichnet wird, dient der Orientierung im Raum durch Wahrnehmung der Stellung und Bewegung der Gelenke.
Januar 2003

Ballspiele zur KoordinationsschulungMit den Bällen auf Du und Du

Zeit: 60 Minuten, **TN:**12–99, **Ort:** Sporthalle oder Gymnastikhalle, in der Ballspiele erlaubt sind

Die Schulung der Koordination wird ausserhalb eines gezielten Techniktrainings vielfach vernachlässigt. Dabei haben möglichst umfassende und vielfältige Bewegungserfahrungen eine herausragende Bedeutung bei der Erlernung neuer Bewegungsabläufe und Techniken. Gerne greift das Gehirn auf schon bekannte Teile einer Bewegung zuru?ck und ordnet sie entsprechend ein. Diese Aufgabe, sich neuen, zu lernenden Bewegungen zu stellen, wird Erwachsenen in vielen Übungsgruppen zu selten gestellt. Neben den Effekten und Vorteilen, die umfassende Koordinationsschulung fu?rs Bewegungslernen hat, sind andere Effekte auch von Bedeutung.
August 1999

Lesen Sie zu den Stundenbeispielen "Propriozeptives Training"
auch den dazu passenden **Fachartikel**