Koordination

Von einfach bis ganz schön kompliziert

Koordination ist in jeder menschlichen Bewegung enthalten. Diese Fähigkeit ist - anders als bei zum Beispiel vielen Tieren - nicht angeboren, sondern muss systematisch gelernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Im Sport hängt der Erfolg gerade in technischen Disziplinen von der Ausprägung eines harmonischen Zusammenspiels der beteiligten Muskulatur, des Nervensystems mit den Sinnesorganen ab.

Koordinationsleiter

Eine Koordinationsleiter ist ein einfaches Trainingsmittel, mit dem die Körperbeherrschung optimiert werden kann und die Grundlagen der Koordination geschult wird. Sowohl im Leistungssport (z.B. Fußball), im Breitensport (z.B. Bewegungserziehung) als auch im Präventions- und Rehabilitationssport (z.B. Bewegungstherapie nach Schlaganfall) kann sie vielfältig eingesetzt werden.

---

18 Schrittfolgen (pdf)

---

12 Sprungfolgen (pdf)
