Verwendung von Hilfsmitteln für ein Koordinationstraining

Bereits genannte Hilfsmittel wie Matten, Wackelbrettern oder Weichboden erzeugen künstlich provozierte Instabilität. Der Vorteil hiervon ist, dass involvierte Rezeptoren besser angesprochen werden und eine Optimierung von Stabilisationssynergien einzelner Muskelgruppen stattfindet. Weitere verwendbare Hilfsmittel, beispielsweise Therabänder und auch das derzeit sehr populäre TRX, zielt voll auf eine Verbesserung der Koordination ab.

Blind trainieren!

Eine zusätzliche kleine Gemeinheit, die schon die stärksten Männer aus dem Gleichgewicht gebracht hat ist es, Koordinationsübungen blind, also mit geschlossenen Augen auszuführen. Indem man sich dieses Sinnes beraubt, fehlt es an einigen grundlegenden Wahrnehmungen, die eigentlich für die Koordination benötigt werden. -- EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG –

Beispielübungen für ein Koordinationstraining

Die hier dargestellten Übungen stellen nur einen kleinen Bruchteil der Übungsvielfalt dar derer man sich im Koordinationstraining bedienen kann. Wer sich damit jedoch befasst und wie oben angeregt über diverse Veränderungen in Sachen Progression tätig wird merkt schnell, dass es dauerhaft durchaus anstrengende 10 bis 20 Minuten sein können.

Übung 1: Gegenlaufendes Armkreisen

Im sicheren hüftbereiten Stand werden gleichzeitig der rechte Arm nach vorne und der linke Arm nach hinten gekreist. Nach etwa 8 Wiederholungen findet ein Wechsel statt

Was im stabilen zweibeinigen Stand sicher für die meisten kein Problem darstellt kann im Einbeinstand oder mit einer instabilen Unterlage schon ganz anders aussehen. Versucht auch Eure Augen während der Übung einmal zu schließen

Übung 2 – Einbeiniges Stehen

Im Wechsel wird je ein Bein nach dem anderen angehoben und angewinkelt während das andere Bein für Stabilität und Balance sorgt. 60 Sekunden sollte man speziell bei dieser Übung durchaus in der Lage sein sie auf einem Bein zu halten.

Fortgeschrittene bedienen sich wieder der Ausführung ohne Augenlicht während der Übung oder stellen sich beispielsweise auf ein Wackelbrett oder einer zusammen gerollten Matte.

Einbeinstand für mehr Stabilität und Balance

Übung 3 – Einbeiniges Stehen mit Bewegung

„Same Procedure“ mit dem Unterschied, dass dieses Mal mit dem angehobenen Fuß zwei bis dreimal pro Satz eine 8 in die Luft geschrieben wird ohne dabei den Boden zu berühren. Wem das zu leicht ist, kann auch hier auf instabile Unterlagen setzen oder versuchen gleichzeitig

mit dem Fuß eine acht und mit dem Arm der anderen Seite einen Kreis in die Luft zu zeichnen. Ach ja … Augen dabei schließen nicht vergessen!

Übung 4 – Der „Baum im Wind“

Interessant für das Gleichgewicht und die Fuß-Sensorik ist diese Übung bei der im stabilen Stand der Körper in einer geraden Linie so weit wie möglich nach vorne, nach hinten und zu den Seiten geneigt wird ohne ihn dabei abzuknicken. Es geht hier um das Thema Gewichtsverlagerung, bei der die Bewegung nur aus dem Fußgelenk kommt. Profis führen diese Übung mit geschlossenen Augen durch.

Übungen 5 und 6: Der Fersenheber und der Knieheber (Schuhplattler)

Nicht ganz einfach da sicher anfänglich ungewohnt, ist es bei aufrechter Körperhaltung die linke Ferse zum Gesäß anzuheben und diese hier gleichzeitig mit den Fingerspitzen der rechten Hand zu berühren. Der Geübte führt diese Übung blind aus.

Beim Knieheber wird im selben aufrechten Stand ein Knie nach vorne angehoben, während es gleichzeitig vom Ellbogen der anderen Hand am oberen Punkt berührt wird. Auch hier kann die Einzelübung blind etwas erschwert werden.

Ein weiterer Schwierigkeitsgrad ist die Kombination aus beiden Übungen. Man nennt sie den „Schuhplattler“. Der Ablauf ist wie folgt und wird so mehrere Male (3-5) wiederholt:

1. Rechte Ferse zum Gesäß, linke Fingerspitzen zur Ferse.

2. Linke Ferse zum Gesäß, rechte Fingerspitzen zur Ferse.

3. Rechtes Knie nach vorne anheben, linke Fingerspitzen zur Ferse.

4. Linkes Knie nach vorne anheben, rechte Fingerspitzen zur Ferse.