NEWS 06.01.2021

Yosi's Übungen (Teil 2) – Koordination

Die **Koordination** ist ein grundlegender Faktor für jegliche motorische Handlungen im Sport und auch im Alltag. Koordinative Fähigkeiten fördern das Erlernen neuer und komplexer Bewegungen. Diese Fähigkeiten können vor allem in jungem Alter sehr schnell verbessert werden, was mit der Entwicklung des Gehirns zu tun hat. Grundsätzlich führt eine regelmäßiges Sporttreiben automatisch zu einer Verbesserung der Koordination. Vielseitigere Maßnahmen zur Stärkung der Koordination sind u.a. Variation der Bewegungsausführung, Veränderung der äußeren Bedingungen, Kombination von Bewegungsfertigkeiten und Zeitdruck.

Beim Talentescouting Tirol wird die Koordination in Form des **Hürdenboomeranglaufs** und des **Gleichgewichtstests** gemessen. Um die hierfür benötigten koordinativen Fähigkeiten zu verbessern, haben wir ein paar Trainingsübungen für Zuhause und die Schule zusammengefasst:

- Lauf - ABC Übungen mit Variationen (Hopserlauf, Anfersen, Schrittsprünge, etc.)
- Seilspringen mit Variationen (langsam/schnell, einbeinig, mit Zwischensprung, ...)
- Gummihüpfen
- Frisbee
- Fangspiele
- Slackline
- Pezzi-Ball sitzen
- Balancierkreisel
- Pedalo
- Jonglieren
- Ball gegen die Wand

Viel Spaß beim Üben! ▯▯

#kinderindensportverein