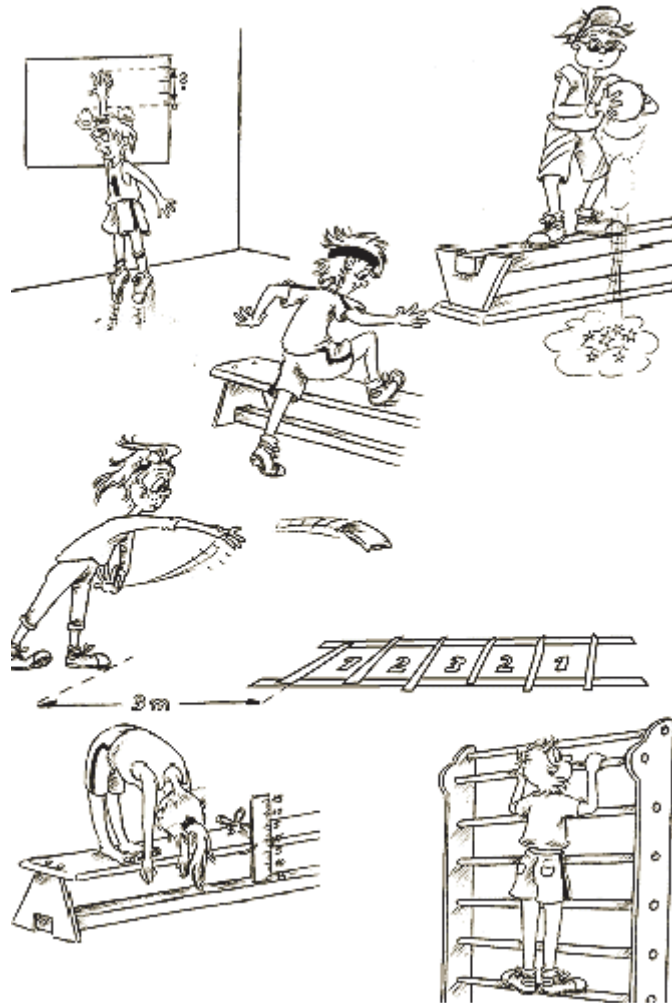


Schulung koordinativer Fähigkeiten



Zeichnung: Susi Bauermann

von Ali Shafieian

im Rahmen des Trainer-C-Kompaktlehrgangs Taekwondo

Referent: Diplom Trainer Peter Sniehotta, Bundesjugendleiter der DTU

Hachen, 27.04. – 02.05. 2003

Schulung koordinativer Fähigkeiten

Vorwort	3
Was ist Koordination?.....	4
Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeit	5
Koordinative Fähigkeiten – Elemente der Koordination.....	5
Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.....	8
Konsequenzen für die Sportpraxis:.....	8
Maßnahmen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten.....	9
Richtlinien und Hinweise zum Training koordinativer Fähigkeiten	10
Koordinative Anforderungen im Taekwondo	10
Stellenwert der Koordination im Taekwondo	11
Nachwort	13
Literaturverzeichnis	14

Vorwort

Eine zielgerichtete Bewegung stellt die Basis für das Funktionieren unseres Körpers dar und ist somit eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Koordinative Fähigkeiten spielen hierbei eine besondere Rolle und sind nicht nur für den sportlichen Erfolg in allen Sportarten unbedingt nötig, sondern auch für eine zielgerichtete Bildung und Erziehung. Deshalb rückt die Schulung grundlegender koordinativen Fähigkeiten immer stärker in den Vordergrund und zu einer zentralen Aufgabe der in den Vereinen tätigen Übungsleiter und Trainer .

Der Trainer muss sich also inhaltlich mit dem Thema Koordination bzw. Koordinationsschulung auseinandersetzen und sich dabei mit folgenden fundamentalen Fragen beschäftigen:

Was ist Koordination?

Wodurch zeichnet sie sich aus?

Wie trainiere ich die Koordination?

Worauf habe ich dabei zu achten?

Wann trainiere ich die koordinativen Fähigkeiten?

Im Rahmen der Trainer-C-Kompaktausbildung möchte ich Dir einen Einblick in die Schulung koordinativer Fähigkeiten und ihre Bedeutung im Sport geben. Wie wir im Verlauf dieser Arbeit sehen werden, haben koordinative Fähigkeiten einen sehr hohen Stellenwert in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, aber auch bei dem Erhalt einer gewissen Lebensqualität von Erwachsenen, bzw. im fortgeschrittenen Alter.

Ich versuche hierbei im Folgenden über eine allgemeine Begriffsbestimmung und Trainingsmethodik einen Bezug zum Taekwondo herzustellen, um vor diesem Hintergrund die zentrale Bedeutung der „Schulung koordinativer Fähigkeiten“ herauszustellen.

Was ist Koordination?

Der Begriff „Kordinieren“ meint „zusammenordnen“. Im physiologischen und psychologischen Sinne bedeutet die Koordination das vom Zentralnervensystem gesteuerte, den jeweiligen Gegebenheiten angepasste, geordnete und harmonische Zusammenspiel der Skelettmuskeln. Auch das harmonische Zusammenwirken rhythmischer Bewegungsabläufe zweier oder mehrerer zentralnervöser Automatismen, z.B. beim Schreiben oder bei der Bedienung einer Maschine (vgl. Brockhaus, Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG, 2002).

Die Koordination stellt neben den Bereichen der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit den fünften Teilbereich der motorischen Grundfertigkeiten.

Als entscheidende Leistungsvoraussetzungen des Sportlers kamen die koordinativen Fähigkeiten unter dem Begriff „Gewandtheit“ am Ende der sechziger Jahre in die Diskussion. In den siebziger Jahren wurde der Terminus „Gewandtheit“ durch den Begriff „koordinative Fähigkeiten“ abgelöst, da dieser mehr der „Vielgestaltung der Bewegungshandlungen im Sport und in anderen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens“ (Hirtz, 1985, S.6) entsprach.

Der Sportmotoriker Schnabel fasst den Koordinationsbegriff wie folgt zusammen:

„Bewegungskoordination ist die Sicherung einer zweckbestimmten Bewegungsstruktur durch Abstimmung aller Bewegungsparameter, die im Prozess der Wechselwirkung des neuromuskulären Systems mit der jeweiligen Umweltsituation vollzogen wird“ (Schnabel, 1977, S.19).

Kiphard stellt eine Definition vor, bei der der Aspekt der Bewegungsqualität mehr zum Ausdruck kommt. Er versteht unter einer Bewegungskoordination das „harmonische und möglichst ökonomische Zusammenwirken von Muskeln, Nerven und Sinnen zu zielgenauen, gleichgewichtssicheren Bewegungsaktionen... und schnellen, situationsangepassten Reaktionen ...“ (vgl. Kiphard, 1970, S. 11). Hirtz bezeichnet koordinative Fähigkeiten als „eine Klasse der motorischen (körperlichen) Fähigkeiten und als „Elemente der Leistungsfähigkeit“. In verschiedenen Lebensbereichen dienen sie also der Bewältigung verschiedener Tätigkeiten (vgl. Hirtz, 1985, S.17). Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern sie entwickeln sich durch das Lernen (vgl. Kosel, 2001, S. 10). Sie sind als relativ verfestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten spezifischer Bewegungssteuerungsprozesse anzusehen. Weiterhin stehen die koordinativen Fähigkeiten in Wechselbeziehung zu den Bewegungsfertigkeiten und werden in der sportlichen Leistung nur als Einheit mit den konditionellen Fähigkeiten und den affektiven und kognitiven Potenzen wirksam (vgl. Hirtz, 1985, S. 17).

Unter Koordination versteht man also das Zusammenspiel von Muskelbewegungen bei der Ausführung eines gezielten Bewegungsablaufes. Dieses Zusammenspiel wird ermöglicht durch das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur. Eine gute Bewegungskoordination ist daher an ein intaktes Nervensystem, an eine leistungsfähige Muskulatur und an ungestörte Wahrnehmungsfunktionen gebunden. Aber auch die Bewegungserfahrung und das Lebensalter spielen eine bedeutende Rolle für die Koordinationsfähigkeit.

Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeit

Die koordinativen Fähigkeiten befähigen den Menschen, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen schnell zu erlernen.

Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeit möchte ich nun an einem Beispiel deutlich machen:

Unfälle passieren im Straßenverkehr, bei der Arbeit, in der Schule und im privaten Bereich.

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, Unfälle zu verhüten:

- Die exogenen Bedingungen werden so gestaltet, dass möglichst nichts passieren kann (Straße mit Mittelstreifen, Autos mit Sicherheitsgurten, „geprüfte Sicherheit bei Geräten“).
- Es werden Regeln eingeführt und durchgesetzt, die das Entstehen kritischer Situationen vermeiden (Straßenverkehrsordnung, Arbeitsschutzbestimmungen).
- In den Menschen werden Fähigkeiten entwickelt, gefährliche Situationen zu erkennen, schnell zu reagieren, immer die Orientierung zu behalten usw.

Weil es nicht möglich ist, die Lebenswelt durch Optimierung der Bedingungen und die Einführung von Verhaltensregeln absolut sicher zu machen, müssen Menschen sich immer wieder in unsicheren Situationen bewähren: Sie müssen die Fähigkeit haben, richtige Entscheidungen rasch zu treffen und situationsangemessen schnell zu handeln.

Koordinative Fähigkeiten – Elemente der Koordination

Es ist schwierig, die zahlreichen koordinativen Fähigkeiten zu systematisieren. Je nach Verfasser und wissenschaftlichem Standpunkt werden in der Literatur verschiedene Klassifizierungen vorgenommen. So wird nach grundlegenden und speziellen Fähigkeiten, nach komplexen und sportartspezifischen, nach Fähigkeiten oberer und niederer Ordnung, nach beobachtbaren und nicht beobachtbaren Fähigkeiten unterschieden.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werde ich mich der Einteilung von Hirtz anschließen. Entsprechend der Einteilung von Hirtz kann man für den Grundschulsport fünf wesentliche koordinativen Fähigkeiten bestimmen:¹

Orientierungsfähigkeit: Die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren.

¹ P. Hirtz, koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin 1985, Seite 33

Beschreibung

Eine gut ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, uns im Raum zu orientieren, indem wir befähigt sind, unsere Position und unsere Lage im Raum richtig wahrzunehmen. In Situationen mit geringer Variation der äußeren Bedingungen (closed skills) und großer Variation der verschiedenen Körperlagen (Bauchlage, Rückenlage, Stand, Hang, Stütz ...) wie z. B. beim Boden- und Gerätturnen ist diese Fähigkeit ebenso von Bedeutung wie in Situationen mit großer Variation der äußeren Bedingungen (open skills), wozu alle Mannschaftsspiele zu zählen sind. Das Wissen über die eigene Position am Spielfeld und die Position der Mitspieler und Gegenspieler ist für das rasche Erfassen der Spielsituation von großer Bedeutung und somit eine maßgebliche Erfolgsvariable.

Dementsprechend aufgegliedert ist das Übungsangebot, bei dem es einerseits um das Bewegen in verschiedenen großen Räumen, das Einhalten von Abständen, das Wahrnehmen von Hindernissen und Begrenzungen sowie das Vermeiden von Zusammenstößen geht, andererseits um die Wahrnehmung unterschiedlicher Körperlagen in Form variantenreichen Rollens um die Körperlängs- und Körperquerachse.

Reaktionsfähigkeit: Die Fähigkeit, auf verschiedene Reize schnell zu reagieren.

Beschreibung

Reaktion ist die Fähigkeit auf verschiedene Signale möglichst schnell motorische Aktionen auszuführen.

Eine Differenzierung der Reaktionsschnelligkeit erfolgt nach der Art des Reizes und der Reizantwort.

Art des Reizes

- Optisches Signal (optische Reaktionsschnelligkeit)
- Akustisches Signal (akustische Reaktionsschnelligkeit)
- Taktiles Signal (taktile Reaktionsschnelligkeit)

Reizantwort

- Einfache motorische Reaktionen (z. B. Starts)
- Komplexe motorische Reaktionen (z. B. Spiele oder Kampfsportarten)

Gleichgewichtsfähigkeit: Die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Beschreibung

Unter Gleichgewichtsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, den eigenen Körper oder Gegenstände gegen den Einfluss der Schwerkraft auf Flächen im Gleichgewicht zu halten. Man unterscheidet dabei statisches Gleichgewicht (z. B. auf einem Bein stehen), dynamisches Gleichgewicht (z. B. über eine Langbank balancieren) und die Erhaltung des

Objektgleichgewichts (z.B. Balancieren eines Stabes auf der Handfläche). Eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl Voraussetzung für alle motorischen Handlungen (Beruf, Alltag, Sport) als auch Grundlage des psychisch-emotionalen Gleichgewichts und somit des Wohlbefindens.

In unserer natürlichen Umgebung bieten sich unzählige Möglichkeiten zur Gleichgewichtsschulung an, auf einen entsprechenden Sicherheitsaspekt ist allerdings immer zu achten. „Künstliche“ Gerätearrangements im Turnsaal erweitern dieses Angebot. Variationen und Erhöhung des Schwierigkeitsgrades lassen sich durch Verkleinerung der Unterstützungsfläche, Variation der Höhe, vorhergehende Reizung des Vestibulärapparates (Drehungen), Ausschließen der optischen Kontrolle, Einsatz von zusätzlichen Handgeräten sowie eine labile Unterstützungsfläche erzielen.

Rhythmusfähigkeit: Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf jeweils in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen.

Beschreibung

Rhythmus bedeutet Gleichmaß. Im Rahmen der Bewegungserziehung beschreibt die Rhythmusfähigkeit die Fähigkeit, Bewegungen in einer gleichmäßig gegliederten zeitlichen Abfolge auszuführen, einen äußeren Rhythmus zu übernehmen bzw. einen Bewegungsablauf in einem individuell verinnerlichten Rhythmus zu gestalten. Der Rhythmusfähigkeit kommt vor allem bei zyklischen Bewegungen eine große Bedeutung zu (Laufrythmus). Aber auch azyklische Bewegungen erfolgen nach einem eigenen Rhythmus. Der Schlagrhythmus im Tennis ist einerseits definiert durch Ausholbewegung, Treffen des Balles und Ausschwingen, andererseits durch die zeitliche Abstimmung der Schläge und die Schlagfrequenz. „Die Qualität einer Bewegung wächst immer mit dem Erfassen und dem Umsetzenskönnen des Rhythmus einer Bewegung; ein guter Bewegungsrhythmus unterstützt eine größere Bewegungssicherheit.“ (Kosel; 2001, S.45)

Die Schulung der Rhythmusfähigkeit kann sowohl durch Musik oder den Einsatz akustischer Signale (Klatschen, Trommeln, Hopp - Hopp, etc.) erfolgen als auch durch die Vorgabe optischer Signale (Sprungseil) oder räumlicher Anordnungen (Reifenbahn, Hürdenlauf). Die Anpassung an einen Partner- oder Gruppenrhythmus in synchronisierten Bewegungen stellt eine weitere Variante der Rhythmusschulung dar.

Differenzierungsfähigkeit: Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Krafteinsatzes eine wichtige Rolle spielt.

Beschreibung

Die Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf genau, sicher und ökonomisch durchzuführen, wobei der Krafteinsatz eine wichtige Rolle spielt.

Sie äußert sich allgemein im Gefühl (Ballgefühl, Bewegungsgefühl, Schneegefühl etc.), wobei Rückmeldungen kinästhetischer Analysatoren entscheidend sind. Die Rezeptoren in den Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken geben Auskunft über die Position der Körperteile und die auf sie einwirkenden Kräfte.

Die Differenzierungsfähigkeit wird fast bei jeder Bewegung, ob beim Werfen, Laufen, Springen, Ballspielen, Turnen etc. benötigt und ist daher kaum isoliert schulbar. Der Einsatz

verschiedenster Materialien oder gleicher Materialien in verschiedenen Größen und Gewichten (z.B. verschiedene Bälle, verschiedene Schläger...) und unterschiedlichster Bewegungsformen (Springen, Schwingen, Schaukeln, Klettern, Hangeln...) sind zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit empfehlenswert.

Entwicklung koordinativer Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden (vgl. Kosel, 2001, S. 10).

Ihre Entwicklung ist von drei Faktoren abhängig:

- Biologische Reifungsprozesse
- Umfang der Qualität der Bewegungsaktivität
- Bildungs- und Erziehungsarbeit sowie gesellschaftliche und soziale Wirkfaktoren (vgl. Hirtz, 1985, S.50).

Dabei ist nach Hirtz zu beachten, dass die biologischen Reifungsprozesse die grundlegenden Voraussetzungen darstellen, jedoch ist die Entwicklung „in ihrem Wesen primär gesellschaftlich – sozial bestimmt und durch Lernprozesse im weiten Sinne gekennzeichnet“ (Hirtz, 1985, S. 36). Weiterhin wird auch das Tempo der Reifung durch die Lebensweise und durch die Bewegungsaktivität der Heranwachsenden bestimmt. „Reifen und Lernen sind also keine voneinander unabhängigen Vorgänge...“ (Hirtz, 1985, S. 36).

Hierbei wird also der Grundschule eine besondere Bedeutung beigemessen:

- In der Zeit des frühen und späten Schulkindalters (6. – 12. Lebensjahr) sind Kinder, was die Verbesserung der koordinativen Leistungen betrifft, besonders lernfähig. Oft bereiten entsprechende Lernvorgänge im späteren Lebensalter erhebliche Schwierigkeiten und sind in manchen Fällen nicht mehr nachzuholen.
- Die im frühen Schulkindalter erworbenen koordinativen Fähigkeiten sind von großer Bedeutung für Bewegungshandlungen im gesamten späteren Leben. Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, um so höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.

Im Grundschulsport ist eine isolierte Übung einzelner Fähigkeiten nicht unbedingt erstrebenswert und auch meist nicht möglich.

Konsequenzen für die Sportpraxis:

Die frühzeitige bzw. rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten nimmt einen bedeutungs- und wirkungsvollen Einfluss auf die Persönlichkeitsentfaltung und -prägung des Kindes und Jugendlichen. Grundlagen, die im Sport gelegt werden, können auch leicht auf andere Lebensbereiche übertragen werden. Kinder, die im Sport Gelegenheit haben, ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln und zu schulen, lernen dadurch etwas sehr Wichtiges für ihr Leben.

Die in dem Zeitraum des Schulbeginns (6./7. Lebensjahr) bis etwa zum 10. Lebensjahr (Ende der Grundschule) äußerst günstigen psychophysischen Voraussetzungen für den Erwerb motorischer Fertigkeiten – die Erweiterung des Bewegungsschatzes und die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten – stehen im gesamten und frühen und späten Schulkindalter im Zentrum der sportlichen Ausbildung – sollten dazu ausgenutzt werden, eine Vielzahl von Basistechniken in der Grobkoordination zu lernen und in der Folge zu verfeinern. Die polysportive Schulung sollte dabei im Vordergrund stehen. In Sportarten, die einer langjährigen und frühzeitig begonnen technischen Ausbildung bedürfen (wie z. B. Eiskunstlauf, Geräteturnen etc.), ist schon jetzt auf das Erlernen der technischen Feinform zu achten.

Die Sportbegeisterung der Kinder sollte aber auch durch einen motivierenden und von vielen Erfolgserlebnissen begleiteten Übungsbetrieb dahingehend ausgenutzt werden, bei den Kindern Einstellungen und Gewohnheiten zu entwickeln, die zu lebenslanger sportlicher Betätigung führen.

Das späte Schulkindalter beginnt mit etwa 10 Jahren und dauert bis zum Eintritt der Pubertät. Diese Altersstufe wird allgemein als das „beste Lernalter“ bezeichnet. Das „beste Lernalter“ sollte über ein variables und weiterhin kindgemäßes, aber zielgerichtetes Üben den Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in der Grob- und wenn möglich sogar in der Feinform sichern. Die vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes sollte jedoch nicht aus einem qualitativ minderwertigen „Vielerei“ halbwegs gelernter Bewegungen bestehen, sondern aus exakt gelernter Bewegungsfertigkeiten. Die ausgezeichnete Lernfähigkeit sollte also von Beginn an zu einem genauen Bewegungslernen ausgenutzt werden; es sollte mit Nachdruck darauf geachtet werden, dass keine falsch gelernten Bewegungen „automatisiert“ werden, um späteres Umlernen zu vermeiden.

Die koordinativen Fähigkeiten werden nur im Zusammenwirken mit den konditionellen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit wirksam. Daher besteht auch ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität der Haltung und der Qualität der allgemeinen Bewegungskoordination (Werthner 1994). Ein vielseitiges und variationsreiches Üben wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Vielseitigkeit ist eine Art Lebensversicherung für Langzeiterfolge. Motorische Vielseitigkeit begleitet uns ein Leben lang.

Maßnahmen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten

Hirtz unterteilt die Grundsätze der Schulung koordinativer Fähigkeiten nach methodischen Maßnahmen, deren Anwendungsaspekte und den jeweiligen dominanten Wirkungsrichtungen (1994, S. 315).

Die erste methodische Maßnahme zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten liegt in der Veränderung der äußeren Bedingungen. Dieses kann durch Variation der Übungsgeräte, der Partner, bzw. Gegner, aber auch über eine Veränderung von Übungstätigkeiten und des Geländes geschehen. Hierbei werden dominant die Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit geschult.

Die zweite methodische Maßnahme erfolgt über eine Variation der Bewegungsausführung, welche über die Veränderung der Bewegungsweite und der Bewegungsrichtung, des Bewegungstempos, der Krafteinsätze und der Teilkörper- oder Gesamtbewegung geschehen

kann. Dabei stehen die Differenzierungs-, Kopplungs- und Rhythmusfähigkeit im Vordergrund.

Das Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten ist die dritte methodische Maßnahme nach Hirtz. Die Anwendungsaspekte liegen in sukzessiven und simultanen Kombinationen, wobei grundsätzlich die Kopplungsfähigkeit gefördert wird. Die vierte methodische Maßnahme ist das Üben unter Zeitdruck. Dieses kann durch Erhöhung der Bewegungs- und Reaktionsschnelligkeit gezielt erreicht werden. Dementsprechend werden die Reaktions-, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit geschult. Die Variation der Informationsaufnahme wird von Hirtz als die fünfte methodische Maßnahme angeführt. Dieses Ziel kann über Informationseinschränkungen, Informationsausschaltungen oder durch objektive Zusatzinformationen erreicht werden. Die Herausbildung beziehungsweise Förderung der Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit stehen im Vordergrund.

Die sechste und letzte methodische Maßnahme ist das Üben nach einer Vorbelastung. Dieses kann nach allgemeinen konditionellen, spezifisch-funktionellen und psychophysischen Vorbelastungen praktiziert werden. Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit werden erlernt und weiterentwickelt.

Richtlinien und Hinweise zum Training koordinativer Fähigkeiten

Bei der Integration von koordinativen Fähigkeiten müssen die Übungsleiter und Trainer die Schulung unter spezifischen Gesichtspunkten betrachten. So fördern die koordinativen Übungs- und Spielformen zumeist mehrere koordinative Fähigkeiten gleichzeitig, da zwischen diesen generell Beziehungen bestehen. Somit können und sollen koordinative Fähigkeiten nicht isoliert trainiert werden. Allerdings sollte bei der Vorbereitung einer solchen Übungsform speziell auf eine koordinative Fähigkeit der Schwerpunkt gesetzt werden. Koordinative Übungen stellen zwar keine besonderen Anforderungen an die Kondition, erfordern jedoch eine hohe Konzentration und stellen damit eine nicht zu unterschätzende Belastung dar. Demzufolge sollten wenige aber gezielt ausgerichtete Übungen pro Trainingseinheit einfließen, welche kurz und intensiv sein sollten. Ideal wäre die Koordinationsschulung als Aufwärmprogramm zu nutzen, jedoch kann sie auch als Haupttrainingsziel angesetzt werden.

Es ist darauf zu achten, dass die Übungen nicht monoton sind, sondern vielseitiges Spielen und Üben ermöglichen. Diese ist zum Beispiel durch unterschiedliches Ballmaterial zu erreichen; Fang- und Staffelspiele sind ebenfalls praktikable Alternativen zu herkömmlichen Übungen. Als weiterer sehr wichtiger Punkt ist eine gewisse Freiheit der Kinder und Jugendlichen in den Ausführungsmöglichkeiten der Übungen zu betrachten. Die Kinder sollen experimentieren können und sogar eigene Übungsvarianten erfinden. Der Trainer, beziehungsweise die Übungen sollen zu selbständigem Ausprobieren anregen (vgl. Asmus, 2001, S. 15).

Koordinative Anforderungen im Taekwondo

Die folgende Tabelle ordnet den Entwicklungszeiträumen im Kindes und Jugendalter die entsprechenden taekwondospezifischen Anforderungen der koordinativen Fähigkeiten zu. Es stellt somit eine Beziehung der allgemeinen, sportartübergreifenden koordinativen Fähigkeiten zum koordinativen Anforderungsprofil taekwondospezifischer Techniken her.

Koordinative Fähigkeiten	Taekwondospezifische koordinative Anforderungen
Orientierungsfähigkeit	Unter räumlicher Orientierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, sich räumlich und zeitlich auf ein Aktionsfeld, in diesem Fall auf die Wettkampffläche, oder sich bewegende Objekte, beim Taekwondo dementsprechend der Gegner einzustellen.
Reaktionsfähigkeit	Unter dieser koordinativen Fähigkeit wird die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung angemessener Aktionen auf ein Signal verstanden. Eine mögliche taekwondospezifische Situation ist der direkte Konter ohne Vorbewegung. Dwytchagi gegen Paltung.
Gleichgewichtsfähigkeit	Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten, bzw. das Gleichgewicht nach Körperverschiebungen wiederherzustellen. Aus der Physik wissen wir, dass eine Person zur Verbesserung ihrer Stabilität entweder die Unterstütsungsfläche vergrößern oder ihren Körperschwerpunkt absenken muss. Im Taekwondo geschieht durch einen Ausfallschritt beides: Es wird die Unterstütsungsfläche vergrößert und gleichzeitig der Körperschwerpunkt abgesenkt. Dadurch verschlechtert sich aber die Beweglichkeit. Diese Stellung ist kennzeichnend für eine Verteidigungsstellung. Ein Angriff, der plötzlich erfolgen soll, lässt sich besser aus einer Stellung verwirklichen, deren Stabilitätsgrad geringer ist.
Rhythmusfähigkeit	Die Rhythmusfähigkeit ist die Fähigkeit einen von außen oder innen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Eine mögliche Situation im Taekwondo ist Formenlauf mit Musik.
Differenzierungsfähigkeit	Die Differenzierungsfähigkeit äußert sich in Feinabstimmung bzw. Dosierung von Teilkörperbewegungen. Eine typische Situation ist der Wettkampf mit Vollkontakt, der über drei Runden geht und vom Athleten Können, Kondition, blitzschnelle Reaktion, Selbstdisziplin und Mut fordert.

Stellenwert der Koordination im Taekwondo

Koordinative Fähigkeiten erlauben dem Taekwondoka in verschiedenen Situationen schnell und zielgerichtet zu handeln. Die Grundlage dafür bildet die sensomotorische Leistungsfähigkeit. Darunter versteht man die von der Aktivität abhängige Leistung der sensorischen Rezeptoren. Durch das wechselseitige Zusammenspiel sensorischer und motorischer Prozesse innerhalb des Organismus, kommt es zur Lösung sportlicher Aufgaben. Verfügt der Athlet über eine gut entwickelte Koordination, realisiert er präzise Bewegungen mit einem optimalen Grad an Muskelkraft. Fehlt einem Spieler diese ausgeprägte Koordination, arbeitet er mit einem übergroßen Aufwand. Die Bewegungen werden unökonomisch und energieaufreibend. Diese Fähigkeit ist gerade in der letzten Phase eines Trainings oder Wettkampfes von großer Bedeutung.

Eine enorm wichtige Grundlage koordinativer Fähigkeiten ist der reichhaltige Erfahrungsschatz an erlebten Bewegungsmöglichkeiten. Erlern der Taekwondoka neue Bewegungen, muss er nur die Koordinationsverbindungen bereits erlernter Bewegungen transferieren. Sportler, die in ihrer Kindheit viele abwechslungsreiche Übungen erlernt haben, verfügen über einen großen Schatz an motorischen Verbindungen. Das zentrale Nervensystem wird dadurch entlastet und die Bewegungen werden durch automatisierte Ablaufmuster vollzogen. Er ist in der Lage auf bereits vorhandene Bewegungselemente zurückzugreifen und diese schneller und effektiver auszuwählen.

Für kreatives Handeln im Taekwondo ist neben der guten Koordination des Bewegungsablaufs vorrangig die schnellst-mögliche Anpassung auf neue Situationen von großer Bedeutung:

Das Erfassen der neuen Situation führt zu einer Umprogrammierung des reaktiven Bewegungsprogramms, welches eine Optimierung der Bewegungsausführung aus der vorhandenen Situation heraus nach sich zieht.

Nachwort

Das von mir behandelte Thema „Schulung koordinativer Fähigkeiten“ war vor Beginn des Lehrgangs von Peter vorgegeben. Da mir vieles glücklicherweise von meinem LSB-Lehrgang bekannt war und ich somit über ausreichende Vorkenntnisse verfügte, fiel es mir nicht schwer, Literatur zu finden.

Nachdem in dieser Arbeit der Begriff Koordination und seine Bedeutung sowohl allgemein als auch taekwondospezifisch erläutert wurde, wird sein Stellenwert als Aufbau bzw. Grundlagentraining eines langfristig, auf Leistung ausgelegten Trainingsprozess deutlich. Spitzenleistungen im Sinne einer vielseitigen Bewegungsgeschicklichkeit lassen sich erst auf einer breiten koordinativen Basis aufbauen, da erst durch diese elementaren Fähigkeiten komplizierte Taekwondo-Techniken perfekt erlernt werden können.

Aus der Perspektive eines (Taekwondo)-Jugendtrainers ist die Koordination bzw. das Koordinationstraining demzufolge als leistungsbestimmender Maßstab und ihre Ausbildung als primäre Zielsetzung zu sehen.

In vielen Sportarten hören wir den Begriff „Nachwuchsförderung“ oder erleben die Diskussion über einen Mangel an talentierten Nachwuchsspielern, obwohl wir eine steigende Tendenz der sportinteressierten Kinder und Jugendliche beobachten. Im Kinderfußball z.B. hat es noch nie so viele F-Juniorenmannschaften gegeben wie heute (vgl. Bisanz & DFB, 2000, S. 18). Viele Experten und Teile der Bevölkerung, die sich an der öffentlich entbrannten Diskussion beteiligen, führen diesen Trend auf den Verlust des Sozialisationsraumes Straße als Lernort elementarer motorischer Fähigkeiten, speziell koordinativer Grundfähigkeiten, zurück. Durch die Verhäuslichung der heutigen multimedialen Generation, sogenannter Computer-Kids, verlieren die Kinder und Jugendlichen, ihrer Meinung nach, die grundlegenden Kompetenzen, um den Anforderungen im Sport gerecht zu werden und sich somit in einer Sportorganisation integrieren zu können.

Es müssen sich demnach also Umstände und Bedingungen verändert haben, die sich negativ auf die sportartspezifische Entwicklung auswirken und trotz vieler Möglichkeiten zu einem Mangel an talentierten deutschen Nachwuchssportlern führen.

Abschließend kann man sagen:

Die Koordination ist als Grundlage des Bewegungslernens Maßstab jedes inhaltlich sinnvoll gestalteten Jugendtrainings.

Literaturverzeichnis

<http://www.sportpaedagogik-online.de>

Andreas Kosel, 2001

Schulung der Bewegungskoordination

Verlag Karl Hofmann Schorndorf

Jörg Redenius-Heber, Günter Weist (2002)

Koordinationstraining: Mode oder Maßstab?

Universität Paderborn Fachbereich 2 - Sportwissenschaft

E. Hahn

Kindertraining

BLV Sportwissen, München 1982

Kyong Myong Lee

Richtig Taekwondo

BLV Sportpraxis Top, München 1995