

Körperstabilität

KOORDINATION UND BALANCE



Testen Sie Ihre Koordination!

Koordination ist das Zusammenwirken des zentralen Nervensystems und der Skelettmuskulatur, um einen gezielten Bewegungsablauf ausführen zu können. Eine koordinierte Bewegung ist eine sichere, effiziente und leichte Bewegung, da die Muskeln miteinander und nicht gegeneinander arbeiten. Unkoordinierte Bewegungen sind hingegen ein Risikofaktor, weil dadurch Gelenke und Bänder übermäßig belastet werden. Durch das Koordinationstraining werden die Bewegungen ökonomischer und flüssiger, wodurch die Verletzungsgefahr abnimmt und das Gleichgewicht verbessert wird.

Test 1 – Ausfallschritt

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand hinter einer Linie. Machen Sie einen möglichst großen Schritt nach vorne und messen Sie die Schrittlänge, aus der Sie es noch zurück in die Ausgangsposition schaffen. Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Bein. Vergleichen Sie:

Ihre Distanz:

rechts: _____

links: _____



Test 2 – Einbeinstand

Stehen Sie möglichst lange, mit ausgestreckten Armen, auf einem Bein. Fixieren Sie dabei mit den Augen einen Punkt und stoppen Sie die Zeit.

>45	Sekunden	ausgezeichnet
44-20	Sekunden	gut
20-15	Sekunden	mittelmäßig

Ihre Zeit:

rechts: _____

links: _____



Test 3 – Tandemstand

Stellen Sie beide Füße dicht hintereinander auf. Die Ferse des vorderen Fußes berührt dabei die Zehen des hinteren Fußes.

Schaffen Sie es mehr als 10 Sekunden so zu stehen, haben Sie ein gutes Gleichgewicht.

Ihre Zeit:

rechts: _____

links: _____



Übungen

Achten Sie auf abwechselnde und ständig neue Bewegungsreize 4 bis 5 Mal pro Woche. Die Übungen sollten fordernd, aber nicht überfordernd sein. Eine Übungseinheit dauert im Idealfall nicht länger als 20 Minuten, da die Konzentration rasch nachlässt, sich Fehler einschleichen können und durch die Ermüdung die Verletzungsgefahr steigt. Der Schwierigkeitsgrad kann durch instabile Unterlagen (Matte, zusammengelegtes Handtuch oder Decke), geschlossene Augen oder zusätzliche Bewegungsaufgaben nach und nach gesteigert werden.

Übung 1 – Einbeinstand mit Variationen

mit geschlossenen Augen, mit Armpendel, mit Pendeln des gegenüberliegenden Beines, mit Balancieren eines Gegenstandes, mit den Armen über dem Kopf

Ziel: 40 Sekunden



Übung 2 – Tandemstand mit Variationen

mit geschlossenen Augen, mit Armpendel, mit den Armen über dem Kopf, auf Zehenspitzen, auf Fersenballen

Ziel: 40 Sekunden



Übung 3 – Gehen auf einer Linie

Gehen sie barfuß entlang einer Linie vorwärts und rückwärts. Variationen: Kopf nach oben und unten, Arme nach oben strecken, Schrittlänge variieren, Knie anheben, Ferse zum Gesäß

3 Durchgänge



Übung 4 – Standwaage

Arme, Oberkörper und das Spielbein sollten möglichst in einer Linie sein, Nasenspitze zeigt nach unten. Steigerung: Spielbein und Arme anziehen und strecken, mit geschlossenen Augen, auf instabiler Unterlage, am Stand hüpfen

Ziel: 15–20 Sekunden



Übung 5 – Kniebeugen

Stand vor einem Sessel mit Knie zur Sitzfläche. Während der Oberkörper nach vorne geht, bewegt sich das Gesäß nach hinten unten – der Sessel darf dabei nicht verschoben werden.

3 Sätze, 15 Wiederholungen



Übung 6 – Wadenheber

Mit dem Vorfuß am Stufenrand stehen und sich langsam aus dem Sprunggelenk in den Zehenstand hochdrücken und wieder absenken.

3 Sätze, 20 Wiederholungen

