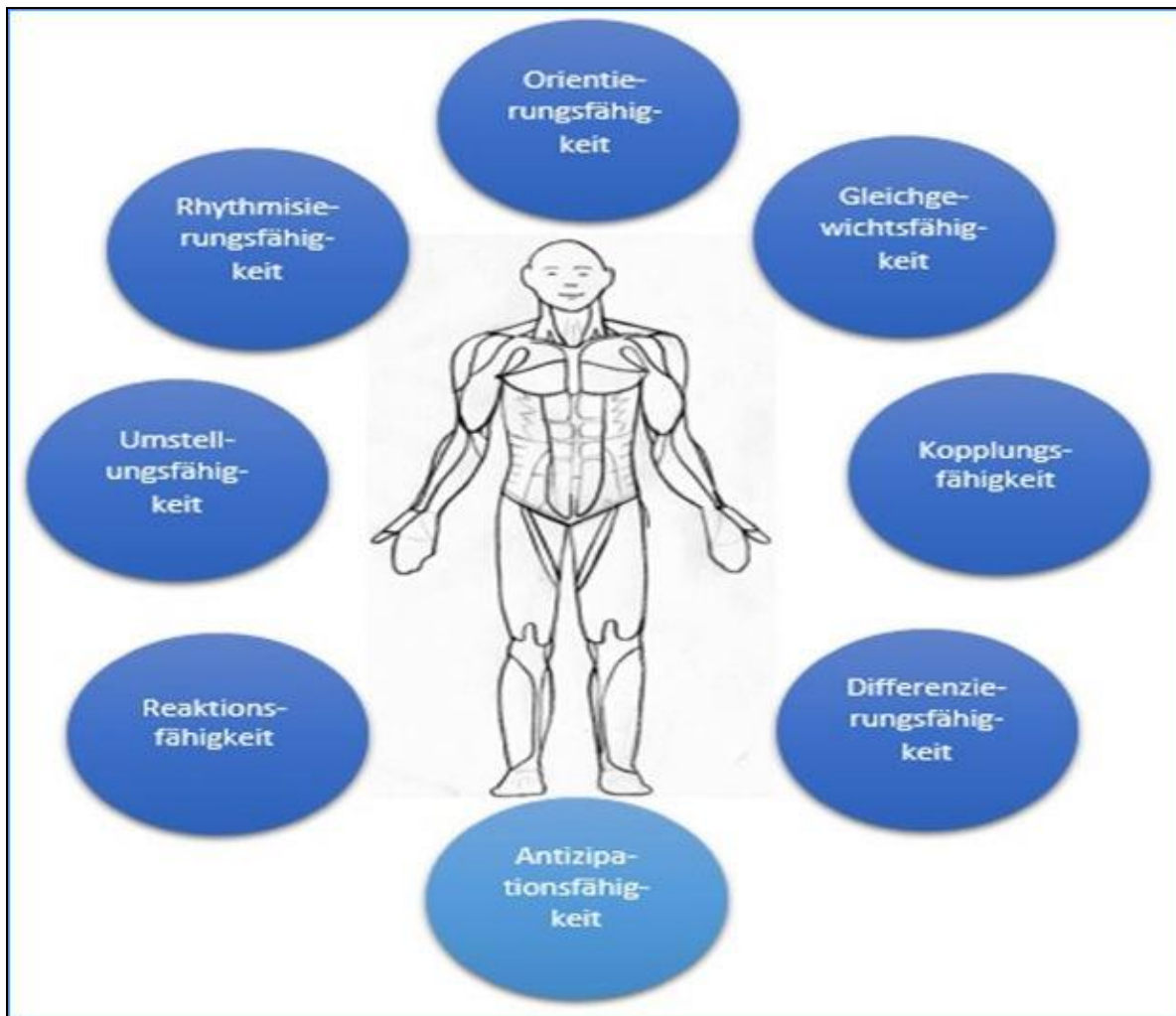


# DIE KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN



## Übersicht

- **Begriffsdefinitionen**
- **Die Komponenten der koordinativen Fähigkeiten**
  - Gleichgewichtsfähigkeit
  - Differenzierungsfähigkeit
  - Orientierungsfähigkeit
  - Kopplungsfähigkeit
  - Rhythmisierungsfähigkeit
  - Reaktionsfähigkeit
  - Umstellungsfähigkeit
  - Antizipationsfähigkeit
- **Zusammenfassung**
- **Quellenverzeichnis**

## Begriffsdefinitionen

Sieben koordinative Basisfähigkeiten und die Antizipationsfähigkeit werden erklärt und anhand von Beispielen dargestellt:

- Gleichgewichtsfähigkeit,
- Differenzierungsfähigkeit,
- Orientierungsfähigkeit,
- Kopplungsfähigkeit,
- Rhythmisierungsfähigkeit,
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Die koordinativen Fähigkeiten sind nach Weineck und Hirtz Fähigkeiten, "die primärkoordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler motorische Aktionen mit vorhersehbaren (Stereotyp) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen." <sup>1</sup>


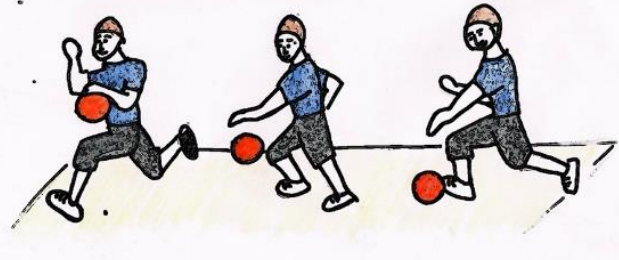
Der Begriff Fähigkeiten ist von dem Begriff der Fertigkeiten zu unterscheiden. Fertigkeiten beziehen sich auf teilweise automatisierte und konkretisierte Bewegungen. Fähigkeiten sind verfestigte, jedoch verallgemeinerte, für eine große Reihe an Bewegungen grundlegende Leistungsvoraussetzungen.<sup>2</sup> Die koordinativen Fähigkeiten werden im allgemeinen dazu genutzt Situationen zu bewältigen, in denen ein zielgerichtetes und schnelles Handeln von Nöten ist. Sie sind die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit.

---

<sup>1</sup> vgl. Weineck, S. 537

<sup>2</sup> vgl. Hirtz, S.349

## Die Komponenten der koordinativen Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeit	Beispiele .....	.... aus der Sportpraxis
<p><b>Gleichgewichtsfähigkeit</b> Ist die Fähigkeit, seinen gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand entweder beizubehalten oder wiederherzustellen.<sup>3</sup> Diese Fähigkeit entwickelt sich besonders früh und sollte daher bereits im Vorschulalter geschult werden.<sup>4</sup></p>	<p>Ein <i>Skirennläufer</i> wird von einer Windböe erfasst; eine Turnerin turnt auf dem <i>Schwebebalken</i>; ein Kind lernt <i>Einradfahren</i> usw.</p>	 <p><b>Balance auf dem Schwebebalken</b></p>
<p><b>Differenzierungsfähigkeit</b> Ist die Fähigkeit eine hohe Feinabstimmung von einzelnen Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen zu erreichen. Ziel ist eine Bewegungsgenauigkeit und Bewegungswirtschaftlichkeit.<sup>5</sup> Die genannte Fähigkeit "ermöglicht es, Bewegungen mit genau dosiertem und abgestuftem (=differenziertem) Krafteinsatz auszuführen."<sup>6</sup> Ein Sportler mit einer guten Fähigkeit hat ein ausgeprägtes Empfinden der Sinnesorgane, der Gelenke, Muskeln und Sehnen seines Körpers.<sup>7</sup> Die Differenzierungsfähigkeit äußert sich in "Ballgefühl", "Schneegefühl", "Wassergefühl" usw.<sup>8</sup></p>	<p>Schüler beim <i>Dribbeln</i> im Basketball; Schwimmer bei <i>Kraulbewegung</i>; exakt ausgeführter <i>Tischtennisschlag</i> mit sehr leichtem Ball; <i>Korbwürfe</i> im Basketball usw.</p>	 <p><b>Bewegungsgenauigkeit beim Dribbeln</b></p>

3 vgl. <http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html> (online)

4 vgl. Weineck, S. 540

5 vgl. <http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html> (online)

6 Friedrich, S.170


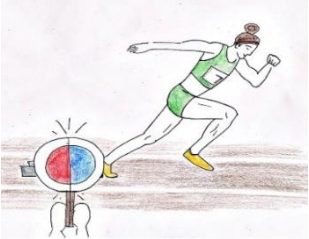
7 vgl. Friedrich, S.170

8 vgl. Weineck, S.540

Koordinative Fähigkeit	Beispiele .....	...aus der Sportpraxis
<p><b>Orientierungsfähigkeit</b> Ist die Fähigkeit sich in einem Raum zu orientieren und auf die Lage anzupassen, was meint, seinen Körper durch eine "schnelle, genaue und umfassende Wahrnehmung" im Raum in die passende Lage oder die passende Bewegung zu bringen.<sup>9</sup></p>	<p>Beim <i>Tischtennis</i> einen zu weiten Schlag des Gegners ins Aus gehen lassen; den Ball beim Handball einem "freien" Mitspieler zupassen; ein <i>Kraulschwimmer</i> schwimmt in die Rollwende kurz vor der Wand (Abb. 3) usw.</p>	 <p><b>Rollwende: Abtauchen vor der Wand, Orientierung bei der Wende</b></p>
<p><b>Kopplungsfähigkeit</b> Ist die Fähigkeit einzelne Teilbewegungen des Körpers miteinander zu verbinden. Die Einzel- und/ oder Teilkörperbewegungen werden hierbei in räumlicher, dynamischer und zeitlicher Hinsicht zu einer Gesamtbewegung vereint.<sup>10</sup></p>	<p>Verbindung verschiedener Bewegungsphasen: Sprungwurf im <i>Handball</i> mit Kombination einzelner Bewegungsaktionen: Ballannahme in der Bewegung usw.</p>	 <p><b>Sprungwurf: Kopplung von Armschwung, Absprung und Beinschwung</b></p>


9 vgl. <http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html> (online)

10 vgl. Friedrich, S.170

Koordinative Fähigkeit	Beispiele...	...aus der Sportpraxis
<p><b>Rhythmisierungsfähigkeit</b> Diese Fähigkeit lässt einen Sportler bei einer guten Ausprägung "akustisch vorgegebene, in der Bewegung enthaltene, verinnerlichte Rhythmen erfassen und in der Bewegung realisieren". Die zeitlich- dynamische Gliederung eines Bewegungsablaufes und der Wechsel in der Dynamik von Bewegungsabläufen spielen hierbei eine große Rolle. Impulssetzungen und Akzente werden mit dieser Fähigkeit nicht nur wahrgenommen, sondern in der Bewegung durch Wechsel von An- und Entspannung der Muskulatur umgesetzt.<sup>11</sup></p>	<p>Auf musikalische Rhythmen tanzen; <i>Laufrythmus</i> beim Hürdenlauf; <i>Atemrythmus</i> beim Kraulschwimmen usw.</p>	 <p><b>5-Schritt-Rhythmus beim Hürdenlauf</b></p>
<p><b>Reaktionsfähigkeit</b> Ist die Fähigkeit auf bestimmte Signale zu reagieren und zweckmäßige Bewegungsaktionen bzw. -abläufe daraufhin einzuleiten und auszuführen. Das Signal ist dabei fast immer bekannt. Es kann ein unerwartetes Signal oder ein vorher erwartetes Signal sein.<sup>12</sup></p>	<p>Erwartetes Signal: Startschuss beim Sprint (Abb. 6); Ausweichhandlung bei Zweikampf als Reaktion auf Gegner, Startschuss, abgefälschten Ball bei Badminton</p>	 <p><b>Sprintstart</b></p>

<sup>11</sup> vgl. Friederich, S.172

<sup>12</sup> vgl. Friedrich, S.172

Koordinative Fähigkeit	Beispiele...	...aus der Sportpraxis
<p><b>Umstellungsfähigkeit</b> Die Umstellungsfähigkeit ermöglicht es dem Sportler ein geplantes "Bewegungsprogramm während seiner Ausführung" durch eine unvorhergesehene Situation situationsgemäß zu verändern bzw. korrigieren oder durch ein anderes neues Programm zu ersetzen. Damit ein Sportler in der Situation richtig entscheiden kann, wie er die Bewegung korrigiert muss er ein Bewegungs- und Erfahrungsrepertoire besitzen.<sup>13</sup></p>	<p><i>Wetterbedingungen</i> wechseln beim Fußball, <i>Bodenbeschaffenheit</i> ist anders als erwartet, <i>Abwehr/ Angriff System</i> ist anders als erwartet usw.</p>	 <p><b>Fußballer im Regen</b></p>

<sup>13</sup> vgl. Friedrich, S.173

## Antizipationsfähigkeit

Die Antizipationsfähigkeit verbindet zwei koordinative Fähigkeiten miteinander, die Reaktions- und die Umstellungsfähigkeit.

Der Sportler mit einer guten Antizipation hat eine "vorstellungsgemäße Vorausnahme fremder Bewegungen verstanden, die beim Bewegungsentwurf der folgenden eigenen Bewegung berücksichtigt wird"<sup>14</sup>. Es ist also eine Art Voraussehen und Vorausahnen mit dem Begriff Antizipation gemeint.

### **Beispiele aus der Sportpraxis**

" Einer der weltbesten Eishockeyspieler, der Amerikaner Wayne Gretzky hat einmal gesagt: "Die meisten Spieler, mit denen ich spiele, sind ziemlich gut, denn sie laufen dahin, wo der Puck ist. Ich laufe dahin, wo der Puck sein wird!" Gretzky "ahnt voraus", wo der Puck sich gleich befinden wird."<sup>15</sup>

## Zusammenfassung

Mit dem Begriff der koordinativen Fähigkeiten ist ein Bereich der Motorik bezeichnet. Jede Fähigkeit ist eine Voraussetzung und trägt ein Potenzial in sich, koordinierte Bewegungen durchzuführen.

In einer Bewegung ist es demnach möglich, mehrere koordinative Fähigkeiten zu aktivieren.

Die koordinativen Fähigkeiten werden wiederum von den konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer beeinflusst. Sind diese optimal ausgeprägt, lassen sich auch die koordinativen Anforderungen, leichter umsetzen.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Friedrich, S. 174

<sup>15</sup> Friedrich, S.173

<sup>16</sup> vgl. Friedrich, S. 165



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Jürgen Weineck	Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings	Balingen	2004	Spitta
Wolfgang Friedrich	Optimales Sportwissen	Balingen	2005	Spitta
Peter Hirtz	Koordinative Fähigkeiten im Schulsport	Berlin	1985	Sportverlag

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html</a>	16.12.2014, 13:26

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
alle	Lisa Schmalen

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lisa Schmalen/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz