



## Koordinationsübungen ohne Geräte für zu Hause

Slalom laufen bei der Joggingrunde durch den Wald oder die schwierige Schrittfolge beim Zumba - für all dies und noch mehr brauchen wir ein gutes Koordinationsgefühl. Wir erklären warum Koordinationstraining so wichtig ist.

Eine gute Koordination ist in zahlreichen Sportarten essenziell, sei es eine Hand-Augen-Koordination zum Werfen eines Balls oder eine Kombination aus Schnelligkeit und Augen-Fuß-Koordination beim Fußball. Aber auch beim Aerobic-Kurs oder HIIT-Training sind Koordinationsfähigkeiten wichtig. Doch damit Sie in den Kursen und beim Training glänzen können, haben wir fünf einfache Koordinationsübungen, die Sie zu Hause sowie ganz ohne Geräte durchführen können.

### Warum sollte die Koordination trainiert werden?

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel von den Sinnesorganen mit der Skelettmuskulatur. Ziel einer guten Koordination soll es laut dem sportwissenschaftlichen Lexikon sein, eine harmonische sowie rhythmische Verbindung von Teilbewegungen zu einer reibungslosen sowie sinngemäß ablaufenden Gesamtbewegung zu vereinen. Dies Bedarf natürlich Übung! Für die meisten Koordinationsübungen benötigt man Balance Boards oder Pads, Hütchen oder andere Dinge, die in der Regel neben der Koordination auch das Gleichgewicht trainieren. Aber auch ohne irgendwelches Equipment kann man ganz einfach zu Hause seine Koordination verbessern und dann ist die neue Schrittfolge beim Tanzen, die neue Technik beim Judo, die Choreo beim Zumba sowie einiges mehr kein Problem!

## **Koordinationsübung: Einbeiniges Stehen**

Einbeiniges Stehen üben viele von uns schon ganz automatisch in Ihrer Grundschulzeit. Wer erinnert sich noch an das Spiel „Himmel und Hölle“? Da sich die Meisten von uns sicher keine Kreidekästchen mehr auf den Innenhof malen möchten, gibt es die Koordinationsübung „Einbeiniges Stehen“.

Hierbei wird je im Wechsel ein Bein angehoben und angewinkelt gehalten. Diese Übung schult Balance und Stabilität. Wer dies ohne Probleme ca. 1 Minute pro Bein schafft, kann den Schwierigkeitsgrad steigern. Zum Beispiel indem die Koordinationsübung blind oder auf einer zusammengerollten Matte bzw. Handtuch durchgeführt wird.

## **Gleichgewicht fordert Koordination heraus: Standwaage**

Die Standwaage ist eine Übung, die den gesamten Körper kräftigt und gleichzeitig die Koordination schult. Stellen Sie sich dafür aufrecht hin, beugen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne, breiten Sie die Arme aus und heben Sie langsam Ihr rechtes Bein. Nach dem Sie die Koordinationsübung einige Sekunden gehalten haben, wechseln Sie das Standbein und wiederholen die Übung erneut. Ziel ist es, dass Sie irgendwann Ihr Bein sowie Ihren Oberkörper in einer geraden Linie halten. Wer den Schwierigkeitsgrad erhöhen möchte, versucht während der Koordinationsübung kleine Sprünge vorwärts zu machen, erneut zu halten und dann wieder vorwärts zu hüpfen. Aber auch instabilere Untergründe erhöhen das Niveau.

## **Gegenlaufendes Armkreisen zur Verbesserung der Koordination**

Armkreisen, um beispielsweise die Schultern zu lockern, ist in vielen Fitnesskursen Teil des Aufwärmprogramms. Etwas schwieriger und eine kleine Herausforderung ist das Armkreisen, bei dem die beiden Arme in unterschiedliche Richtungen kreisen.

Für diese Koordinationsübung sollten Sie sich hüftbreit hinstellen und beginnen Sie den rechten Arm nach vorne rotieren. Nach ein, zwei Drehungen beginnen Sie den linken Arm nach hinten zu drehen. Zehn Rotationen später wechseln Sie

die Richtung. Nun drehen Sie den rechten Arm nach hinten und den linken Arm nach vorne. Für diejenigen, für die das gegenlaufende Armkreisen keine Herausforderung darstellt, können diese Koordinationsübung mit dem einbeinigen Stehen kombinieren. Aber auch eine instabilere Unterlage, wie Matten, Handtücher oder Ähnliches kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

## **Koordinationsübung trifft auf Krafttraining: Superman diagonal**

Die Übung „Superman“ kennen viele sicherlich als Kraftübung. Dabei liegt man flach auf dem Bauch und hebt sowohl den Kopf mit Blick auf den Boden sowie Arme und Beine in die Luft. Doch im Handumdrehen kann man mit ihr auch seine Koordination mittrainieren. Machen Sie den Superman wie gewohnt, doch nun heben Sie abwechselnd das rechte Bein sowie den linken Arm, dann senken Sie die Gliedmaßen wieder und heben das linke Bein zusammen mit dem rechten Arm.

Die Geschwindigkeit des diagonalen Superman können Sie selbst regulieren. Je besser Sie Ihre Gliedmaßen koordinieren können, desto schneller können Sie die Übung durchführen.

## **Seitlicher Unterarmstütz mit Rotation zur Verbesserung der Koordination**

Den normalen Unterarmstütz kennen viele auch als Plank. Doch bei der Koordinationsübung „seitlicher Unterarmstütz mit Rotation“ beginnt man mit dem seitlichen Plank. Dafür legen Sie sich auf die rechte Seite und positionieren Ihren angewinkelten Arm unterhalb der Schulter und drücken sich hoch. Nun heben Sie Ihren linken Arm in die Luft und führen ihn in die Lücke zwischen Körper sowie Boden, kurz halten, dann richten Sie den Arm wieder in die Luft. Wiederholen Sie die Koordinationsübung mehrfach und wechseln Sie dann die Seite.

**Jetzt viel Spaß beim Üben-  
weitere Koordinationsübungen zeigt  
Ihnen gern Ihr**

**„Fitness im Solemar“- Team !**