



Rudolf Gotsmi  
UEFA-A-Lizenz Trainer



## KRAFT, KOORDINATIVE UND KOGNITIVE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN



### 1. ZIELSETZUNG

- Zielsetzung ist die optimale Entwicklung im Bereich Kraft, Koordination und Kognitiver Fähigkeiten.
- Optimalerweise in Form von Spielen sowohl in Einzel- als auch in Team- Spielform.
- Die Übungen sollen dabei Interessant, kurzweilig und ein ganzheitlich Training ermöglichen.
- Es sollen dabei die wichtigsten Muskeln und Muskelgruppen (insbesondere die Stützmuskulatur für die aufrechte Körperhaltung) gezielt trainiert und bevorzugt werden.
- Die Lernfähigkeit in diesem Alter muss genützt werden.
- Es sollten Kinder in diesem Alter dazu angeregt werden, auch selbständig in ihrer Freizeit (z.b. zu Hause, bei Freunden, in Vereinen etc.) Übungen und Spiele durchzuführen, da nur ein oftmaliges Wiederholen einen optimalen, langfristigen Erfolg gewährleisten kann.

### 2. VORTEILE

Ein vielseitiges und variantenreiches Üben wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Vielseitigkeit ist eine Art Lebensversicherung für Langzeiterfolge. Motorische Fähigkeiten begleiten uns ein Leben lang!

Gut trainierte Menschen können

- den Rhythmus spielend wechseln und Bewegungen auch rhythmisch akzentuiert setzen
- bereits beherrschte Bewegungsabläufe mühelos vervollständigen
- verschiedene Technikformen situationsangepasst kombinieren und variieren
- über ihren Bewegungsschatz situativ-variabel verfügen
- neue Technikvarianten mit Leichtigkeit erwerben, anwenden und gestalten
- ihr Sportgerät in den gesamten Technikablauf miteinbeziehen.

- Auf einen ökonomisiertes System vertrauen
- Optimal geschützt Bewegungen ausführen ( Prävention für Gelenk und Wirbelsäule)

### 3. WISSENSCHAFTLICHES

Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden sind.

#### ARTEN DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN:

**a) Gleichgewichtsfähigkeit**

Den eigenen Körper oder Gegenstände bzw. den Einfluss der Schwerkraft auf Flächen im Gleichgewicht halten.

**b) Reaktionsfähigkeit**

Auf verschiedene Signale möglichst schnell motorische Aktionen ausführen. Differenzierung der Reaktionsschnelligkeit erfolgt nach der Art des Reizes und der Reizantwort.

**c) Orientierungsfähigkeit**

Wahrnehmung der eigenen Position im Raum, oder anderer Personen oder Gegenstände in verschiedenster Form und Lage.

**d) Rhythmusfähigkeit**

Rhythmus ist Gleichmaß. Die Fähigkeit, Bewegungen in einer gleichmäßig gegliederten, zeitlichen Abfolge auszuführen, einen äußeren Rhythmus zu übernehmen bzw. eine Bewegungsablauf in einem individuellen Rhythmus zu gestalten.

**e) Differenzierungsfähigkeit**

Einen Bewegungsablauf genau, sicher und ökonomisch durchführen, der Krafteinsatz spielt dabei eine wichtige Rolle.

Mit der Entwicklung dieser Fähigkeiten kann sehr früh begonnen werden. Bis zum 12. Lebensjahr ist eine optimale Entwicklung möglich.

Die koordinativen Fähigkeiten werden speziell im Zusammenwirken mit den konditionellen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit wirksam. Daher besteht ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität der Haltung und der Qualität der allgemeinen Bewegungskoordination (nach Werthner 1994).

Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden.

#### 4. TRAININGSFORMEN

Sensomotorisches Training hat WELTWEIT VORRANGSTELLUNG . In allen Bereichen stützt sich die „Bewegungs- und Sportwelt“ und die „Rehabilitation“ auf diese Trainingsform.

##### ■ Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination

- Tiefenstabilisation
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung und Antizipationsfähigkeit
- Neuromuskuläre Koordination (Bewegungsperzeption)
- Ökonomisierung

##### ■ Prophylaxe im Bereich

- WBS vor Bandscheibenvorfällen durch Ansteuerung der lokalen Stabilisatoren
- WBS vor Wirbelverschiebungen und Wirbelsäulenverkrümmung
- Bänder, Gelenke, Muskeln und Sehnen

##### BEREICHE:

Gesamten Muskeln und Muskelgruppen:  
Gelenke und Bewegungsapparat inklusive Wirbesäule

##### Wozu sensomotorisches Training?

Durch gezieltes Training kann die Verarbeitungsgeschwindigkeit (Meldung vom Körperteil ans Gehirn – Verarbeitung, Befehlsausgabe vom Gehirn an die Muskulatur bis zur Umsetzung im entsprechenden Körperteil) deutlich verbessert werden. Das heißt, es bewirkt eine verbesserte Ansteuerung der Rezeptoren, der Empfang sowie die Verarbeitung von Informationen im zentralen Nervensystem (ZNS) sind ebenfalls von höherer Qualität.

Auch die Eigenwahrnehmung des Körpers wird positiv beeinflusst. Und nicht zuletzt haben Untersuchungen gezeigt, dass durch gezieltes SMT die Verletzungshäufigkeit und -heftigkeit (z. B. das Umknicken im Sprunggelenk) deutlich reduziert werden kann.

Literatur: Bundesamt für Sport (BASPO- Schweiz) <https://www.mobilesport.ch/erwachsenensport/sensomotorisches-training-was-ist-sensomotorik/>

## TRAININGSHÄUFIGKEIT UND INTENSITÄT

Kraft (idealerweise sensomotorisches Krafttraining)

2x die Woche 4-6 Wiederholungen 20 Sekunden

Koordination

4-5x die Woche 4-6-Wiederholungen 20-30 Minuten

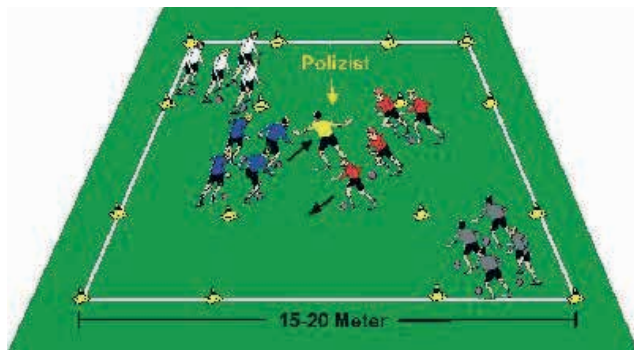
Kognitiv

4-5x die Woche Individuelle Wiederholung 20-30 Minuten

## 5. SPIEL UND ÜBUNGSFORMEN

Körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness gelten für die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes als unverzichtbare Elemente, der sichtbare Ausdruck eines bewegungsaktiven Kindes zeigt ein gutes Niveau der motorischen Fertigkeiten. Weiterhin gilt als gesichert, dass emotionale, soziale und kognitive Entwicklungsprozesse untrennbar mit der Motorik verbunden

### ■ Polizeispiel (Kognitive Fähigkeiten, Raumgefühl, Reaktionsfähigkeit, Orientierung)



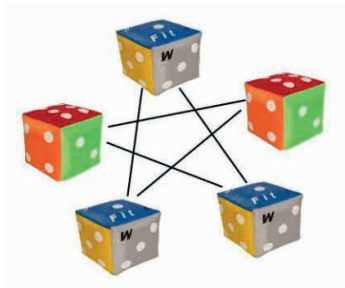
4

Teams + 4 Felder (Teambewerb)

Polizist bestimmt die Position; Änderung der Teams

- Mit Handzeichen
- Mit Zahlen oder Buchstaben
- Farben
- Feldbezeichnungen (Nummern, Tiere etc.)
- Länder etc.

**■ Kreisspiel am Würfel (Kognitiv, Gehirntraining, Orientierung, Koordination, Kraft)**



2 Teams + je 5 Würfel (oder 7, 9 etc.)

Den Gegenstand im Kreis gegen und im Uhrzeigersinn zuwerfen (Varianten : jeden 2. Kind zuwerfen, jeden 3. etc.)

- Sitzen (Bauchmuskeln)
- Knien (Hüftstabilisation)
- Liegend (Rücken)
- Stehend (Ganzkörperstabilisation – SCHWIERIG !!!)

**■ Gelbe Mamba (Koordination, Rumpfstabilisation)**

Wer schafft es bis zum Kopf der gelben Mamba, ohne den Boden zu berühren ??  
Schlange bilden mit



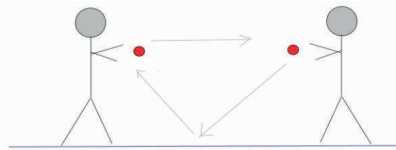
- Balancekissen
- FITW Würfeln
- Theraband
- Matte
- Etc.

**■ Wettbewerbe mit Gegnern**

- Abdrängen vorwärts nur mit Handberührung
- Abdrängen vorwärts nur mit Brustberührung
- Abdrängen vorwärts nur mit Bauchberührung
- Abdrängen rückwärts
- Zuwerfen mit Ansage von verbotener Farbe

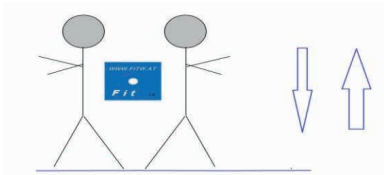


■ **Reaktionsspiel (Kognitive, Reaktion)**



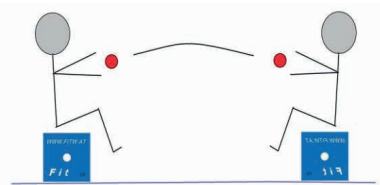
Ball werfen ohne Berührung  
(1 Spieler entscheidet, der andere muss die andere Zuwurfvariante wählen)

■ **Partnerübung (Kraft)**



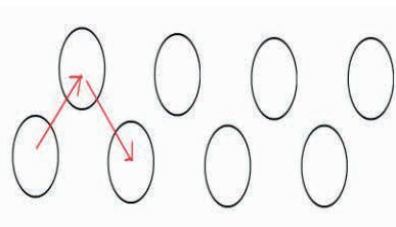
Down- Up  
Wer schafft es, mit dem Rücken an den Rücken den Würfel so nahe wie möglich zum Boden zu bringen und wieder aufzustehen, ohne dass der Würfel verloren geht?

■ **Partnerübung (Kraft, Koordination)**



- Sitzen
- Liegen
- Knien
- Stehen

■ **Laufübungen (Koordination, Orientierung, Gehirntraining)**



Gegenstand über Kopf werfen und mit anderer Hand fangen.  
→ während dem Laufen werfen  
→ nach Sprung mit einem Fuß stehen bleiben; links und rechts beginnend



## 6. TIPPS

### **Kinder wollen gerne spielen**

Spielformen im Team und Einzelwettbewerb eignen sich daher am Besten.

Dies fördert

- die Konzentration und Leistungsbereitschaft
- Die Teamfähigkeit
- Soziales Verhalten (Fair Play)
- Die psychische Verarbeitung von negativen und positiven Erfahrungen / Erlebnissen.
- Den Umgang mit Niederlagen und Siegen

Bei jeder Übungen gibt es einen Sieg, eine Niederlage oder ein Unentschieden.

Am Ende jeder sportlichen Tätigkeit sollten Sieger gelobt werden.

Verlierer jedoch getröstet und Tipps für Verbesserungen gegeben werden.

Kinder sollen viel mehr positive als negative Erlebnisse erfahren und speichern.

Erfolg und positive Motivation ist für jedes Kind unterschiedlich.

LOB und HILFSTELLUNG ist BESSER als negative Kritik.

Machen wir Bewegung zu einer

- freudigen
- Spaß machenden
- motivierenden
- sinnvollen Art des Lebensinhaltes.

Im Kindesalter legen wir den Grundstein fürs ganze Leben.

**BEWEGUNG UND SPORT KANN FREUDE AUSLÖSEN.  
FREUDE WIEDERUM FÖRDERT DIE GEISTIGE UND  
POSITIVE ENTWICKLUNG DER INTELLIGENZ !!!!!**