

## Sieben grundlegende koordinative Fähigkeiten im Überblick.

*Sehen wir uns an, was die einzelnen koordinativen Fähigkeiten beinhalten und bedeuten.*

### 1. Differenzierungsfähigkeit

#### Was sie beinhaltet:

Die Fähigkeit, Bewegungen **fein abzustimmen** und dosiert auszuführen.

#### Beispiele:

- Die Kraft beim Greifen eines Glases anpassen
- Ruhiges, gleichmäßiges Treten beim Ergometertraining

#### Bedeutung:

Wichtig für präzise, ökonomische Bewegungen und zum Schutz vor Überlastung.

### 2. Orientierungsfähigkeit

#### Was sie beinhaltet:

Die Fähigkeit, die **eigene Körperlage im Raum** sowie die Lage von Objekten richtig einzuschätzen.

#### Beispiele:

- Sich sicher im Raum bewegen
- Abstände beim Gehen oder Treppensteigen richtig einschätzen

#### Bedeutung:

Besonders relevant für Sturzprophylaxe und Alltagsbewegungen.

### 3. Gleichgewichtsfähigkeit

#### Was sie beinhaltet:

Die Fähigkeit, den Körper in **stabilen oder instabilen Situationen** im Gleichgewicht zu halten oder es wiederherzustellen.

#### Beispiele:

- Sicheres Stehen auf einem Bein
- Ausgleichen bei Stolpern oder Richtungswechseln

#### Bedeutung:

Zentral für Sicherheit, Mobilität und Selbstständigkeit.

### 4. Reaktionsfähigkeit

#### Was sie beinhaltet:

Die Fähigkeit, auf **äußere oder innere Reize** schnell und angemessen zu reagieren.

#### Beispiele:

- Reagieren auf ein akustisches Signal
- Abfangen eines Gleichgewichtsverlustes

## **Bedeutung:**

Wichtig für Schutzreaktionen und Unfallvermeidung.

## **5. Rhythmisierungsfähigkeit**

### **Was sie beinhaltet:**

Die Fähigkeit, Bewegungen einem **vorgegebenen oder inneren Rhythmus** anzupassen.

### **Beispiele:**

- Gehen im gleichmäßigen Tempo
- Bewegungen zur Musik ausführen

### **Bedeutung:**

Fördert Bewegungsfluss, Ausdauer und Koordination.

## **6. Kopplungsfähigkeit**

### **Was sie beinhaltet:**

Die Fähigkeit, **Teilbewegungen verschiedener Körperabschnitte** sinnvoll aufeinander abzustimmen.

### **Beispiele:**

- Gleichzeitiges Arm- und Beinpendeln beim Gehen
- Koordinierte Bewegungen von Ober- und Unterkörper

### **Bedeutung:**

Es ermöglicht flüssige, harmonische Gesamtbewegungen in Ihrer Gesamtheit.

## **7. Umstellungsfähigkeit**

### **Was sie beinhaltet:**

Die Fähigkeit, Bewegungen **situativ anzupassen oder umzuorganisieren**, wenn sich Bedingungen ändern.

### **Beispiele:**

- Tempoanpassung bei Hindernissen
- Wechsel von Gehen zu Stehenbleiben

### **Bedeutung:**

Sehr wichtig für Alltagssicherheit und kognitive Bewegungsanpassung.

## **🎯 Zusammenfassung**

Die koordinativen Fähigkeiten bilden die Grundlage für **sicheres, effizientes und ökonomisches Bewegen**. Gerade im gesundheitsorientierten Training – etwa bei Herzpatienten oder in der Rehabilitation – tragen sie wesentlich zur Belastungsverträglichkeit, Sicherheit und Lebensqualität bei.