



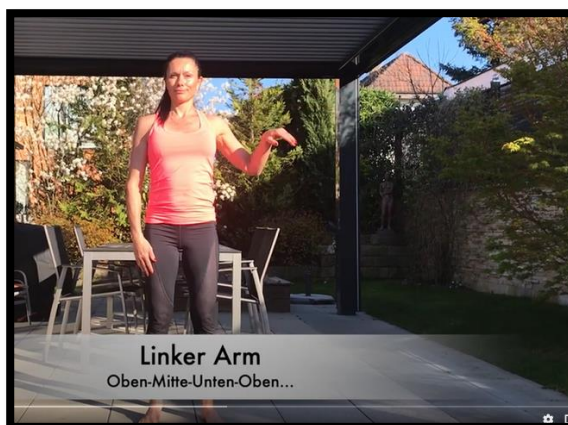
## Kraft- / Koordinationsaufgaben mit dem eigenen Körpergewicht

Verschiedene Kraft-Koordinationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht

Lasst euch von folgenden Übungen auf dem Video inspirieren:



<https://youtu.be/GNFviraCOVw>



### Tipps:

- Trainieren kann man überall, wo man ein paar Quadratmeter Platz zur Verfügung hat (im Haus, im Garten auf dem Balkon)
- Ausser einem Stuhl kann man alle Übungen ohne Geräte ausführen
- Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet
- Die einzelnen Übungen nach dem eigenen Können auswählen (vom Einfachen zum Schweren)
- Viele der Übungen können auch nur statisch ausgeführt werden (eine Position halten). Übungen können mit Hanteln (Wasserflachen) erschwert werden
- Bewegungen immer kontrolliert ausführen
- Motivierende Musik wählen
- Idealerweise 2-3 Mal pro Woche 10-20 Minuten trainieren
- Training immer nach einem kurzen Warm Up
- Statische Übungen 15-30 Sekunden halten
- Dynamische Übungen 5-25 Mal wiederholen (je nach eigenem Belastungsempfinden)
- Beim Trainieren von schwierigen Übungen sollte man vor der Ausführung keine Ermüdungsanzeichen haben



### Für Interessierte: Hintergrundinformationen zum Kraft-Koordinationstraining

- Allgemeine Kraft und Koordination werden verbessert
- Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert
- Die Verletzungsanfälligkeit kann gesenkt werden
- Mit den Koordinationsübungen wird funktionell trainiert – das bedeutet, es kommen immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig (so genannte Muskelketten) zum Einsatz
- So trainiert man gleichzeitig dynamisch und isometrisch – die Muskeln müssen also Bewegungs- und Haltearbeit leisten – also ein sehr effektives Training

Bei allen sportlichen Aktivitäten müssen die Muskeln eine Menge Arbeit leisten. Die Muskelfasern zucken, kontrahieren und entspannen sich. Aber auch das Zentralnervensystem ist auf Hochtouren. Es versendet Signale, verarbeitet Reize, koordiniert die gesamte Motorik. Alles in Bruchteilen von Millisekunden, alles weitgehend unbewusst. Und alles mehr oder weniger effizient. Das "Mehr" kann man durch gezieltes Kraft-Koordinations-Training beeinflussen. Dieses Training zielt auf das Gleichgewichtsgefühl, die Tiefenmuskulatur an Bauch und Rücken, vor allem aber auf die Eigenwahrnehmung von Muskeln, Sehnen und Gelenken, also auf das Muskel-Nerv-Zusammenspiel, ab. Das ist für alle Sportler\*innen sehr wichtig, denn sie sind ständig einer Flut von Reizen ausgesetzt. Und je besser die Eigenreflexe sind, desto schneller und besser kann man agieren und reagieren. Das Kraft-Koordinationstraining mit dem eigenen Körpergewicht mobilisiert viel mehr Muskelfasern als das überwiegend sehr isolierte Krafttraining an Geräten im Fitnessstudio. Zudem trainieren solche Übungen die intra- und intermuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel der Nerven und Fasern eines Muskels und das der grossen Muskelgruppen.