

Die koordinativen Fähigkeiten

Viele Übungen dazu können sehr gut selber zu Hause oder in der Freizeit trainiert werden.

Die fünf koordinativen Fähigkeiten – mit Übungsbeispielen

1 Orientieren

- Mit geschlossenen Augen vom Netz an die Grundlinie gehen – Distanz schätzen
- Partner; immer in entgegengesetzte Richtung laufen
- Völkerball, Fussball, Unihockey...

2 Differenzieren

- Mit unterschiedlichen Bällen prellen oder jonglieren (Gegenständen)
- Für eine Aufgabe verschiedene Lösungen vorgeben
- Differenzieren zwischen laufen und rutschen
- Mit unterschiedlichen Schritten oder Tempi laufen

3 Gleichgewicht halten

- Mit dem Sprungseil einer Linie entlang balancieren - Augen geschlossen
- Auf einer instabilen Unterlage balancieren – Bälle fangen, zurückspielen
- Mit dem Fahrrad ganz langsam fahren – an Ort bleiben

4 Reagieren

- Auf ein Kommando starten, schlagen oder reagieren
- Unterschiedliche Signale verwenden z.B. Pfeifen, klatschen, rufen, Ball Aufprall
- Partner berühren und dann verfolgen
- Partner; Ball kommt aus dem Rücken geflogen, möglich rasch auffangen

5 Rhythmisieren

- Jonglieren, prellen mit versch. Bällen (Gegenständen)
- Sprungübungen mit der Leiter / vorgegebene Felder
- Bewegungen, Sprünge, Schlagen nach einem vorgegebenen Rhythmus

Dies ist eine kleine Auswahl an Übungen damit man sich etwas unter den Ausdrücken vorstellen kann. Die Punkte sind sehr wichtige Grundvoraussetzungen, für einen guten Tennis Spieler.