

## Koordinationstraining und Akrobatik im Judo (2-3 Stunden)

### Theorie:

- KOORDINATION = ein harmonisches Zusammenspiel von Nervensystem, Skelettmuskulatur und Sinnesorganen (Haut, Augen, Ohren; Mund, Nase).
- Zusammenspiel von Agonist und Antagonist
- Wahrnehmung -Orientierung – motorische Zentren -Impuls – Steuerung -motorische Umsetzung
- Koordination ist : verschiedene Fähigkeiten / Bewegungsabläufe zu erkennen, zu machen und zu differenzieren (sind nicht angeboren, bestes Alter 7-12) :

1. Differenzierungsfähigkeit (Welcher Griff welche Technik)
2. Orientierungsfähigkeit (orientierung im Raum, Fallen,...)
3. Rhythmisierungsfähigkeit (Rhythmus bei Uchi-Komis, werfen)
4. Kopplungsfähigkeit (Teilkörperbewegungen zu einem Handlungsziel zu kombinieren)
5. Reaktionsfähigkeit (Aktion-Reaktion, Kontertechniken, Abdrehen)
6. Umstellungsfähigkeit (Bewegungen während des Handlungsvollzug anzupassen)
7. Gleichgewichtsfähigkeit (Standwaage, Uchi-Mata)  
( DORFKRUG )

- Rezeptoren, Spüren mit geschlossenen Augen
- Wie kann ich sie steigern, USTF verkleinern, mehr Aufgaben mit den Extremitäten, Augen schließen, Tempo erhöhen, mehrere Reize geben

### Praktisch:

- Aufwärmen : Laufen in verschiedene Arten
- Mobilisieren und Dehnen : Faszien-Rolle, klassisches Dehnen, jeder macht eine Übung
- Koordination
- 1 Person : Bauchlage, Vierfüßlerstand, Ausfallschritt, Stand, Einbeinstand
- 2 Personen : Vierfüßler Eine Extremität wird geführt
  
- Akrobatik
- 1 Person: Rollen, Fallen, Kopfstand, Handstand, Rad
- 2 Personen : Über Partner rollen, Stützstand (mit Bewegung)
- 3 Personen : Panzerkette
- Gruppe : Pyramide