

Koordinationstraining mit dem Swissball

Theorie und praktische Umsetzung

Bearbeitet von

Michael Fröhlich, Dominik Weirich, Frank Hartmann, Markus Klein, Christoph Eifler

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 146 S. Paperback

ISBN 978 3 8288 3299 2

Format (B x L): 14,8 x 21 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Physiotherapie, Physikalische Therapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Michael Fröhlich
Dominik Weirich
Frank Hartmann
Markus Klein
Christoph Eifler

Koordinationstraining mit dem *Swissball*

Theorie und praktische Umsetzung

Tectum Verlag

Fröhlich, Weirich, Hartmann, Klein, Eifler
Koordinationstraining mit dem *Swissball*
Theorie und praktische Umsetzung

© Tectum Verlag Marburg, 2013

ISBN: 978-3-8288-3299-2

Druck und Bindung: Schaltungsdienst Lange, Berlin

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de



Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

VORWORT

1	EINLEITUNG UND THEORETISCHER HINTERGRUND	11
1.1	Strukturierung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	11
1.2	Strukturierung und Begriffsbestimmung der Koordination	12
1.3	Fähigkeiten versus Fertigkeiten	15
1.4	Koordinative Anforderung	18
1.4.1	Informationsanforderungen.....	20
1.4.2	Druckbedingungen	21
1.4.2.1	Präzisionsdruck	22
1.4.2.2	Zeitdruck	24
1.4.2.3	Komplexitätsdruck	27
1.4.2.4	Situationsdruck	29
1.4.2.5	Belastungsdruck	30
1.5	Perspektiven der Bewegungskoordination.....	31
1.5.1	Biomechanische Betrachtung	32
1.5.2	Neurophysiologische Betrachtung	37
1.5.2.1	Stütz- und Zielmotorik.....	37
1.5.2.2	Propriozeption und Sensomotorik.....	40
1.5.2.3	Intra- und Intermuskuläre Koordination	44
1.5.3	Morphologische Betrachtung	48
2	SWISSBALL	51
2.1	Funktions- und Zielanalyse des Swissballtrainings	53
2.1.1	Bedingungsanalyse.....	54
2.1.1.1	Physikalisch-biomechanische Bedingungen.....	54
2.1.1.2	Bedingungen der sportlichen Auseinandersetzung	55
2.1.2	Kooperationsbedingungen	56
2.1.3	Bedingungen des Handlungsspielraums	56
2.2	Koordinationsanforderungsregler in Bezug auf das Swillballtraining	57

2.2.1	Wechselwirkungen von Variationsparametern.....	59
2.2.2	Variationsprinzip: Verschiebung der Informationsregler.....	63
2.2.2.1	Optische Informationsanforderungen.....	64
2.2.2.2	Akustische Informationsanforderungen	66
2.2.2.3	Taktile Informationsanforderungen	66
2.2.2.4	Kinästhetische Informationsanforderungen	68
2.2.2.5	Vestibuläre Informationsanforderungen.....	69
3	EMPIRISCHE BEFUNDE ZUM TRAINING AUF HYPERINSTABILEN UNTERLAGEN	70
4	ÜBUNGSKATALOG	76
4.1	Anforderungsprofil.....	78
4.1.1	Grundposition: Liegen.....	79
4.1.1.1	Liegen bäuchlings: Vorwärts/rückwärts rollen.....	81
4.1.1.2	Liegen bäuchlings: Schulterrollen	82
4.1.1.3	Liegen bäuchlings: Butterfly reverse.....	83
4.1.1.4	Liegen bäuchlings: Schulterdrücken	84
4.1.1.5	Liegen rücklings: Überzüge	85
4.1.1.6	Liegen rücklings: Butterfly.....	86
4.1.1.7	Liegen bäuchlings: Liegestütz.....	87
4.1.1.8	Liegen bäuchlings: Liegestütz einarmig.....	88
4.1.1.9	Liegen bäuchlings: Liegestütz auf mehreren Swissbällen	89
4.1.1.10	Liegen bäuchlings: Bewegung vorwärts im Liegestütz	90
4.1.1.11	Liegen rücklings: Bewegung rückwärts im Liegestütz	91
4.1.1.12	Liegen bäuchlings: Bewegung vorwärts im Unterarmstütz	92
4.1.1.13	Liegen bäuchlings: Unterarmstütz/Variation	93
4.1.1.14	Liegen bäuchlings: Unterarmstütz kreisen.....	94
4.1.1.15	Liegen bäuchlings: Körperrotation mit Zusatzgewicht	95
4.1.1.16	Liegen bäuchlings: Butterfly mit dem eigenen Körper	96
4.1.1.17	Liegen rücklings: Kniebeuge.....	97
4.1.1.18	Liegen rücklings: Kniebeuge einbeinig	98
4.1.1.19	Liegen seitlings: Hüftbeugen.....	99
4.1.1.20	Liegen seitlings: Beinpendel	100
4.1.1.21	Liegen seitlings: Bein abspreizen	101
4.1.2	Grundposition: Sitzen.....	102
4.1.2.1	Sitzen: Schulterdrücken.....	104

4.1.2.2	Sitzen: Rudern	105
4.1.2.3	Sitzen: Brustpresse.....	106
4.1.3	Grundposition: Vierfüßler-Stand.....	107
4.1.3.1	Vierfüßler-Stand: Krabbeln vorwärts/rückwärts/seitwärts	109
4.1.3.2	Vierfüßler-Stand: Fangen spielen	110
4.1.3.3	Vierfüßler-Stand: Krabbeln durch einen Parcours	111
4.1.3.4	Vierfüßler-Stand: Krabbeln auf einem Hindernisparcours	112
4.1.3.5	Vierfüßler-Stand: Ballbrücke eng/weit	113
4.1.3.6	Vierfüßler-Stand: Ballwechsel zwei und mehrere Bälle	114
4.1.3.7	Vierfüßler-Stand: Krabbeln auf zwei Swissbällen	115
4.1.4	Grundposition: Knien.....	116
4.1.4.1	Knien: Medizinballwurf.....	117
4.1.4.2	Knien: Zweikampf	118
4.1.5	Grundposition: Stehen.....	119
4.1.5.1	Stehen: Schulterdrücken	121
4.1.5.2	Stehen: Brustdrücken	122
4.1.5.3	Stehen: Seitheben	123
4.1.5.4	Stehen: Biceps-Curls	124
4.1.5.5	Stehen: Kniebeuge	125
4.1.5.6	Stehen: Kniebeuge mit Zusatzlast in Vorhalte.....	126
4.1.5.7	Stehen: Aufspringen	127
4.1.5.8	Stehen: Springen auf zwei Swissbällen.....	128
4.2	Systematik der Übungen	129
4.3	Swillballtraining im Entwicklungsprozess	132
4.4	Trainingsplanung	133
LITERATURVERZEICHNIS.....		139