

Koordinationstraining nach der Franklin Methode®

Unter Koordination versteht man das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem (ZNS) sowie der Skelettmuskulatur. Sie

trägt wesentlich zur Ökonomisierung sportlicher und alltäglicher Handlungen bei. Für die Unfall- und Verletzungsprophylaxe ist Koordination eine unerlässliche Komponente.



Wir beginnen mit einer Minute **Konzentration** auf unseren Körper, ohne, dass wir analysieren, oder bewerten was ist oder geistig in Vergangenheit und Zukunft abzuschweifen. Nur wer wahrnehmen kann was gerade ist, kann auch entscheiden was er verändern will. **Konzentration ist also die Grundvoraussetzung für positive Veränderung.**

Kleine Gehirnaktivierung: „Ich und du“ (Partnerübung)

Um Veränderungen spüren zu können, benötigt unsere Nervensystem Vergleichswerte.

Unsere Referenzbewegungen sind: Schultern heben und senken, Arme heben und senken, Wirbelsäule nach rechts und links beugen, die Beine im Wechsel anheben.

Propriozeption ist der Ausdruck für den Bewegungssinn, den Stellungssinn, den Anstrengungssinn, den Kraftsinn und das Gleichgewicht. Wir können dies unter dem Begriff „Tiefensensibilität“ zusammenfassen. Um diesen Sinn „aufzuwecken“ klopfen wir unseren Körper zunächst auf einer Seite ab. Wir beginnen an einem Bein und enden am gleichnamigen Arm, streifen Arm und Bein anschließend ab und vergleichen mit der anderen Seite. Das Nervensystem bekommt nun mehr Feedback von der abgeklopfte Seite. **Bessere Propriozeption bedeutet eine bessere Koordination.**

Variation für den Arm: die klopfende Hand bleibt am Ort, während sich der andere Arm vielseitig in alle Richtungen und in allen Gelenken bewegt.

Kleines Fußtraining mit dem original Franklin Ball grün- wichtig: wir führen alle Übungen zunächst nur auf einer Seite durch, damit unser Nervensystem Veränderungen differenzierter wahrnehmen kann.

1. die Fußsohle ausrollen, 2. die „Fußwippe“ (das obere Sprunggelenk aktivieren) 3. Gewicht auf den Ball verlagern (Steigerung: Ellenbogen zum Knie führen, Rotation der Brustwirbelsäule) 4. Einbeinstand auf zwei Bällen (Steigerung: Überkreuz-Koordination- Hand und Fuß vor dem Körper/ hinter dem Körper zueinander führen, oder „Ich und du“) ... wahrnehmen, vergleichen, Testbewegungen ausführen, auf der anderen Seite üben

Mentale Simulation von Bewegung

Wir rollen die Wirbelsäule ab. Dabei spüren wir das Gewicht unseres Kopfes nach vorn und unten sinken, dem folgt jeder einzelne Wirbel. Dabei beugen wir unsere Beine ein wenig und rollen soweit wie es uns angenehm ist.

Jetzt wenden wir dies als MSB an, stellen uns die Bewegung von eben „lebhaft“ vor, ohne dass wir dies wirklich tun. Wir simulieren dies ein weiteres Mal bevor wir die Bewegung erneut ausführen. Spüren wir eine Verbesserung? Und haben wir einen starken Impuls gespürt die Bewegung ausführen zu dürfen?

Dieses „Werkzeug“ können wir anwenden um Bewegungen mit größerer Effizienz auszuführen und koordinative Übungen leichter zu erlernen!!!

z.B Fuß/ Arm

Zuerst die Füße: Ferse,Ferse, Spitze, Spitze (Variation: mit dem rechten/ linken Fuß beginnen)

Die Hände berühren nacheinander das Becken, die Schultern und die Arme werden nach oben gestreckt.

Dies wiederholen wir solange, bis alle dabei sind.

Als nächstes führen wir beide Rhythmen zusammen. Was löst dieser Gedanke bei uns aus? Furcht vor Versagen und Bewertungen der anderen Teilnehmer? Oder sind wir neugierig und versuchen es einfach mal ? :-)

Wir müssen nicht perfekt sein, sondern für uns selbst eine optimale Lernatmosphäre kreieren.

Mitsprechen, Visualisieren, Atmen und... das Lächeln nicht vergessen.

Steigerung: die Arme kreuzen, erst recht, dann links nach oben und umgekehrt

Nun heben wir beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn an, führen sie nach außen, und dann die Hände über dem Kopf zueinander. Wir wiederhole dies einige Male und schauen im Wechsel der rechten und linken Hand nach, führen den Bewegungsablauf nur mit dem rechten Arm und nur mit dem linken Arm aus. Dies versuchen wir nun zeitversetzt. Ein Arm beginnt, der andere macht nach...

Wenn uns diese Übung schwer fällt, können wir ein MSB ausprobieren ;-)

Nun kombinieren wir dies mit der Fußbewegung: Ferse,Ferse, Spitze, Spitze

Abschlussentspannung: Wir klopfen unseren Kopf und Unterkiefer mit den Fingerkuppen ab.

Dann legen wir die Finger auf die Kopfschwarte und führen mit sanftem Druck kleine, kreisende Bewegungen, die selbe und die entgegengesetzte Richtung, aus.

Wir spüren unserer Kopfhaltung und deren Einfluss auf unseren gesamten Körper nach.

Haltung ist Voraussetzung für Beweglichkeit, so wie auch umgekehrt.

Je effizienter wir uns halten und bewegen, umso positiver empfinden wir unser Bewegungserleben.

