



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement[®]- Synapsentraining

**Eine Auswahl von Koordinationsübungen um das Zusammenspiel zwischen Gehirn,
Nervensystem und Muskulatur zu verbessern**

Trainingshinweise

Beim Synapsentraining geht es um die Optimierung von Bewegungen, Erweiterung von Bewegungserfahrungen und die Fähigkeit, schnell auf neue Situationen reagieren zu können. Diese Eigenschaften sind von besonderer Bedeutung, um das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nervensystem und Muskulatur zu verbessern.

Teilweise sind die Übungen nur mit einer zweiten Person durchführbar. Am Besten trainieren Sie zusammen.

Für einige Übungen benötigen Sie Gegenstände zum „jonglieren“. Das können 2 Bälle sein oder auch andere geeignete Utensilien.

Übung 1: Schnelles Handtippen auf Kommando des Partners



Ziel:

Stärkung der Reaktionsfähigkeit

- Die Partner stehen sich gegenüber in Entfernung einer Armlänge.
- Ein Partner gibt eine Handposition mit einer Hand (z.B. links) vor.
- Der andere reagiert darauf und tippt diese Hand mit der gleichen Hand (auch links; also diagonal) an.
- Es sollen schnelle Handwechsel ohne erkennbare Systematik von aufeinanderfolgende Handpositionen links oder rechts entstehen.
- Die Übung soll unter Einsatz des gesamten Körpers (nicht nur Armbewegungen, sondern auch Rumpfbewegungen) ausgeführt werden.
- Die Partner bleiben dabei aber auf der Stelle stehen.
- Nach ein paar Wiederholungen wird die Funktion zwischen „reagieren“ und „Übung vorgeben“ getauscht.

Übung 2: Zugeworfenen Ball des Partners fangen



Ziel:

Stärkung der Reaktionsfähigkeit

- Ein Partner wirft den Ball dem anderen Partner zu.
- Dieser steht mit dem Rücken zum Werfer.
- Auf Kommando des Werfenden dreht sich der Partner zum Werfer um und versucht den Ball zu fangen.
- Der Ball wird auf unterschiedliche Positionen geworfen und der Schwierigkeitsgrad kann über ein früheres oder späteres Kommando zum Umdrehen variiert werden.
- Nach einem Wurf tauschen die Partner die Aufgabe.

Übung 3: Aus der Hand fangen



Ziel:

Stärkung der Reaktionsfähigkeit

- Ein Partner streckt einen Arm mit einem Ball in der Hand aus.
- Der andere Partner steht gegenüber mit den Händen auf dem Rücken.
- Derjenige mit dem Ball lässt diesen unvermittelt fallen und der Partner versucht den Ball von oben aus der Luft zu fangen.
- Die Übung kann in der Schwierigkeit je nach Abwurfhöhe verändert werden.
- Die Partner tauschen nach einem Versuch.

Übung 4: Einbeinstände



Ziel:
Stärkung der Gleichgewichtsfähigkeit

- Unterschiedliche Übungen und Bewegungsrichtungen werden kreativ kombiniert.
- So entsteht nie eine Routine bei den Übungen.
- Haltedauer soll je nach Können verlängert werden.

Übung 5: Bälle kreuzen



Ziel:
Stärkung der Kopplungsfähigkeit

- Die Bälle werden auf unterschiedliche Art und Weise geworfen und gefangen.
- Dabei können auch die Beine mit in die Übung einbezogen werden.
- Die Bewegungsaufgabe soll kreativ verändert werden, wenn die einzelne Übung gekonnt wird.

Übung 6: Koordinationstanz



Ziel:

Stärkung der Rhythmisierungsfähigkeit

- Ein Arm einer Seite wird z.B. vor und zurückbewegt.
- Das Bein der gleichen Seite wird dabei von links nach rechts bewegt.
- Dann erfolgt ein schneller Wechsel der Bewegungsaufgabe für Arm und Bein.
- Danach wird die Körperseite und jeweils auch die Bewegungsaufgabe gewechselt.

Übung 7: Fingerkoordination



Ziel:

Stärkung der Rhythmisierungsfähigkeit

- Die Finger der einen Hand werden der Reihe nach mit dem Daumen angetippt.
- Dann kommt die andere Hand auf die gleiche Art und Weise dazu.
- Danach finden die Bewegungen gegenläufig mit der einen und der anderen Hand statt.

Übung 8: Victory Anruf



Ziel:

Stärkung der Rhythmisierungsfähigkeit

- Die eine Hand geht zum „ruf mich an“ Zeichen an das gleichseitige Ohr.
- Die andere Hand wird zum „Victory-Zeichen“ geformt.
- Danach erfolgt ein schneller Wechsel der Aufgaben für die Hände.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!

KörperManagement® KG

Geschäftsführer:

Alexander Gimbel

Web: www.koerpermanagement.com

E-Mail: info@koerpermanagement.com