

KOORDINATIVES TRAINING FÜR ÄLTERE

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ - fast jeder kennt dieses Sprichwort. Auch im Sport hat dieser Satz eine gewisse Bedeutung. Denn tatsächlich lassen die koordinativen Fähigkeiten bereits in jungen Jahren nach. Doch ist es wirklich zu spät oder kann ich auch im Alter noch dazu lernen? Und wie lässt sich die Koordination trainieren?

Koordination befähigt dazu, bekannte Bewegungen sicher und ökonomisch zu beherrschen, aber auch, neue oder unbekannte Bewegungen zu erlernen. Gerade letzteres fällt Kindern deutlich leichter als Erwachsenen. Der Grund: Während Kinder zum Beispiel durch das Erlernen des aufrechten Ganges koordinativ massiv gefordert sind, laufen bei Erwachsenen viele Bewegungsprozesse bereits automatisch ab und die Koordination ist wenig gefordert. Insbesondere unbekannte und damit noch nicht automatisierte Bewegungsaufgaben fordern und fördern die Koordination. Gleiches gilt für bekannte Bewegungsmuster, die verändert werden müssen, zum Beispiel weil sich die Rahmenbedingungen verändert haben.

Hier bietet das Perturbations-training (Perturbation = Störung) interessante Möglichkeiten. Der Begriff steht für ein Training, bei dem die Muskulatur spontanen Störreizen ausgesetzt wird, zum Beispiel durch ein von außen provoziertes Stolpern oder das Balancieren auf wackligem oder weichem Untergrund. Die Ausführung bekannter Übungen zum Beispiel auf einer weichen Turnmatte oder im Einbeinstand können bereits eine solche „Störung“ darstellen. Auch das Ausgleichen von Irritationen des

Gleichgewichts, zum Beispiel indem eine andere Person jemanden unerwartet (aber bitte sachte) aus dem Gleichgewicht bringt, kann diesem Training zugeordnet werden.

STURZGEFAHR VERRINGERT

Das Ergebnis: Studien zeigen, dass das Perturbationstraining präventive und therapeutische Effekte auf Leistungssportler*innen mit Rückenschmerzen hatte. Ebenso konnte die Sturzgefahr bei älteren Menschen durch ein solches Training deutlich reduziert werden.

Es lässt sich festhalten: Was Hänschen lernt, dazu braucht Hans in der Regel länger, aber auch er kann dazu lernen. Und das kann für seine Gesundheit und Fitness sehr sinnvoll sein.

Alter schützt also auch vor koordinativem Training nicht – das Perturbationstraining bietet hier eine interessante Möglichkeit!



Text Stefan Krakor, Sporttherapeut und Trainingswissenschaftler, Sportmedizin Hellersen // Foto Lutz Leitmann