

Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

- Darstellung anhand der Sportarten Tischtennis / Fechten -

Tischtennis und Fechten sind Sportart, in der alle sieben koordinativen Fähigkeiten zum Tragen kommen, allerdings mit unterschiedlicher Gewichtung.

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Sie wird bei den beiden Sportarten in vielfacher Weise gefordert.

- Der Ball / Die Fechtwaffe muss sehr präzise getroffen werden
- der Schläger muss zum Ball entsprechend der gewünschten Fluglinie und der Geschwindigkeit des Balles eingestellt werden / Die Fechtwaffe muss bei der Abwehr- und Angriffshandlung auf die erforderliche Trefferfläche gerichtet werden können bzw. die durch die gegnerische Waffe bedrohte Trefferfläche schützen können.
- die Bewegungsrichtung des Schlägers beeinflusst das Flugverhalten des Balles nach vorne oben bzw. nach vorne unten / die Waffenführung beeinflusst die Art der Klingeverwendung (Stoß, Parade, Schlag, Bindung)
- der Krafteinsatz bestimmt die Geschwindigkeit des Ballfluges und damit das Spieltempo./ der Krafteinsatz bestimmt die Geschwindigkeit der fechterischen Waffenhandlungen und damit auch das Kampftempo.

Darüber hinaus muss der Spieler in der Lage sein, die Muskulatur nach einer Schlagbewegung / Fechtwaffenbewegung entspannen zu können. (Fehlende Entspannungsfähigkeit führt zu einer unökonomischen Spielweise und zu einer schnellen Ermüdung.)

Koppelungsfähigkeit

Der Spieler muss in der Lage sein, die Koordination von Teilkörperbewegungen von Beinen, Rumpf, Armen, Hand und Schläger / Fechtwaffe optimal räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen.

Reaktionsfähigkeit

Wegen der hohen Fluggeschwindigkeit / Waffeneinsatzgeschwindigkeit und des relativ großen Spielfelds / der ständigen Abstandsveränderungen ist eine besonders ausgeprägte Reaktionsfähigkeit gefordert. Es muss dabei reagiert werden auf

- die Bewegung des Gegners/ ebenfalls
- die Bewegung des Balles / der gegnerischen Waffe
- die Bewegung des Doppelpartners, / nicht vorhanden
- auf die Einwirkung äußerer Faktoren (z. B. Zuschauer)/ ebenfalls

Dabei kommt der Schnelligkeit, mit der eine motorische Aktion eingeleitet wird, eine entscheidende Bedeutung zu. Erschwerend fällt dabei ins Gewicht, dass immer auf mehrere Signale (komplexe Reaktion) mit unterschiedlichen Aktionen geantwortet werden kann (Wahlreaktion), z. B. Angriffsschlag, Finte, etc./ Angriff, Finte, Parade..etc.

Orientierungsfähigkeit

Um sich orientieren zu können, müssen viele Signale unterschiedlicher Bedeutung wahrgenommen und verarbeitet werden.

a) die eigene Stellung und Bewegung (Laufrichtung, Geschwindigkeit) im Spielfeld / **auf der Fechtbahn**

b) die Bewegungen des bzw. der Gegner (Doppel), / **nicht vorhanden**

c) die Stellung und Bewegung des Doppelpartners, / **nicht vorhanden**

d) die Flugeigenschaften des Balles (Richtung, Länge, Schnitt/ Rotation). / **die Fechtwaffenhandlungen des Gegners – Abstandveränderungen, Arten der Stöße, Finten, Schläge, Paradearten..etc.**

Dabei wird als Wahrnehmungsleistung gefordert, dass

- das Signal entdeckt wird
- das Signal erkannt wird
- man verschiedene Signale unterscheiden kann
- Signale wiedererkannt werden

Auf Grund der auf dieser Wahrnehmung basierenden Orientierung muss z. B. in Sekundenbruchteilen die Planung der eigenen Verteidigungs- oder Angriffsaktion erfolgen.

Umstellungsfähigkeit

- Finten des Gegners
- Fehler beim Vorausnehmen (Antizipation) der gegnerischen Aktion
- schlechte Ausführung eigener Schläge / **Fechthandlungen**
- Situationsveränderungen im äußeren und inneren Milieu (z. B. Sichtverhältnisse)
- oder unvorhergesehene Reaktionen des Doppelpartners machen eine Umstellung des Handlungsprogramms im Tischtennis erforderlich. / **Umstellung des Handlungsprogramms z.B. gegen Linkshänder**

Besonders deutlich wird die Bedeutung der Umstellungsfähigkeit bei Netz- oder Kantenbällen .

Rhythmisierungsfähigkeit

Beim Tischtennis geht es weniger darum, einen vorgegebenen Rhythmus wahrzunehmen um sich anzupassen / **beim Fechten schon**, sondern mehr um die Fähigkeit

- den eigenen Schlagrhythmus/**Gefechtrythmus** gegenüber dem des Gegners zu behaupten
- einen bewussten Rhythmus oder Tempowechsel vorzunehmen / **beim Fechten genauso**
- Rhythmische Abfolgen (Lauf - Schlag - Lauf) optimal aufeinander abzustimmen / **mit Fechten vergleichbar**
- zwischen Spannung und Entspannung ökonomisch zu wechseln (s. Differenzierungsfähigkeit). / **beim Fechten genauso**

Gleichgewichtsfähigkeit

Eine besondere Schulung ist nicht nötig, da der erforderliche Ausbildungsgrad über die Schulung der anderen Fähigkeiten erreicht wird.