

# BAD-Balance to stay stable

**In dieser Ausgabe verschaffen wir uns einen Überblick zum Thema Balance und Koordination.**

Das Wort **Balance** hat viele Bedeutungen: Gleichgewicht, Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Kräfte oder Gewichte ausgleichen.

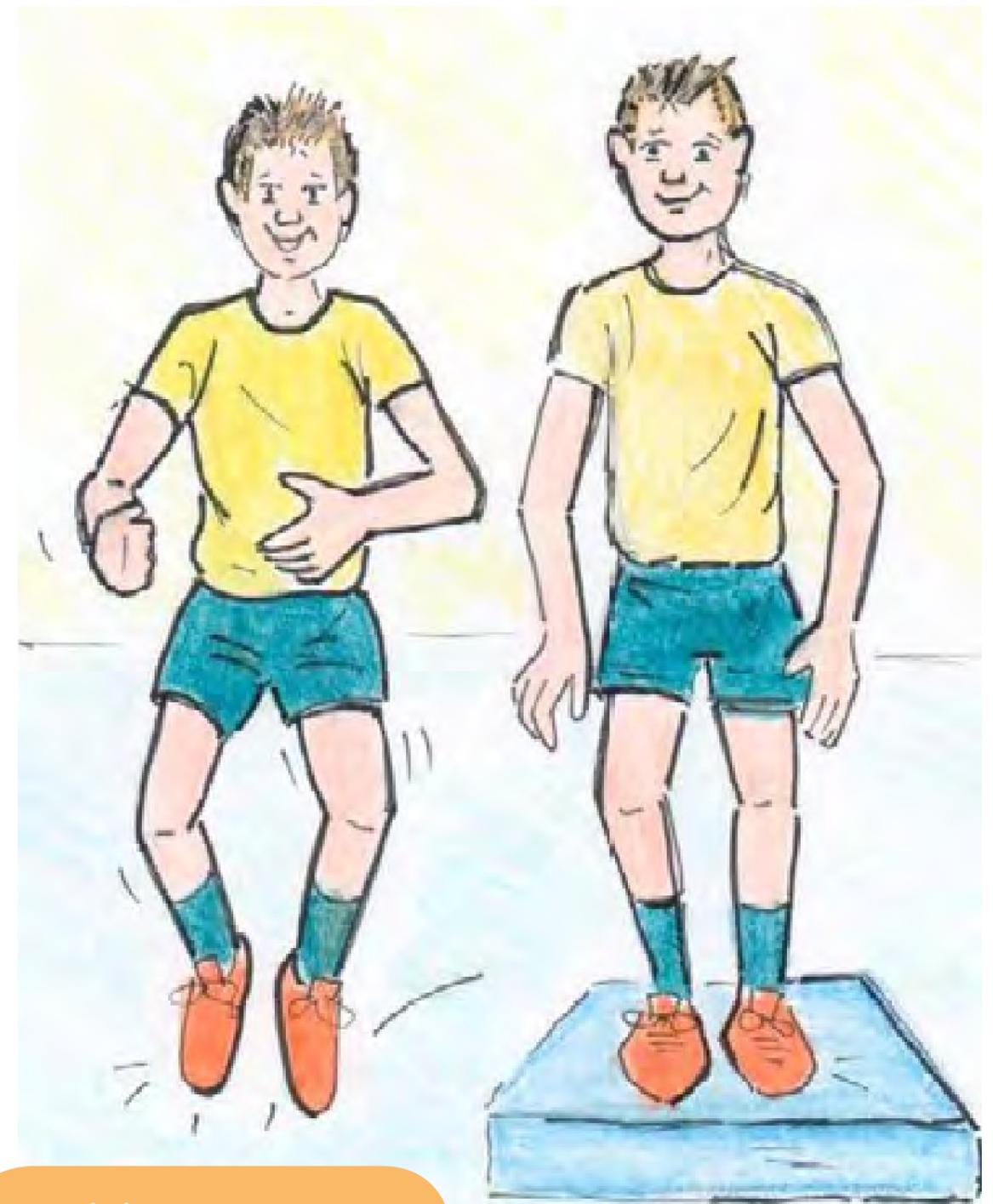
„In Balance sein“ bedeutet für uns: weniger Energie und Kraft für die an uns gestellten Aufgaben aufwenden zu müssen und dadurch nicht so schnell müde zu werden. Das gilt für körperliche wie seelische Anforderungen.

Wenn Bewegung sich leicht und gut anfühlt, sind wir koordiniert und in Balance. In der Trainings-Praxis zählen neben den konditionellen hier besonders die koordinativen Fähigkeiten. Diese ermöglichen uns, langfristig sportliche Herausforderungen zu meistern und den Fun-Faktor hoch zu halten.

Dazu wird es in dieser Rubrik effiziente Übungs- und Trainingsformen mit hohem gesundheitlichen Nutzen im ganzheitlichen Sinne geben (siehe Link). Ganzheitlich deswegen, weil auch emotionale, psychische und äußere Bedingungen mit einbezogen werden.

Aus der Vielfalt der Möglichkeiten haben wir folgende Punkte, die wir in der nächsten Zeit vorstellen werden, ausgewählt:

- Stabil und sicher in den Gelenken - Sensomotorik
- Allgemeine Koordinationsverbesserung
- motorisches Lernen unter dem Aspekt der Propriozeption
- Balancefrage von Trainingsumfang zu Trainingsvermögen
- Stabil und sicher auch emotional
- Körperwahrnehmung schulen
- Erkennen der eigenen Muster, Lernstrategien, Wahrnehmungskanäle
- Stärken finden und festigen
- Ausbalanciertes Umfeld



(c) Zeichnung: Silvia Mracsek

Wusstest du, dass...

...sich Koordination in acht Komponenten unterteilt?

1. Orientierungsfähigkeit
2. Reaktionsfähigkeit
3. Differenzierungsfähigkeit
4. Kopplungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit
6. Gleichgewichtsfähigkeit
7. Antizipationsfähigkeit
8. Umstellungsfähigkeit

Zum Thema **Stabil und sicher in den Gelenken - Sensomotorik** findet ihr [hier einige Übungsbeispiele](#)

