

# Was ist eigentlich Kopplungsfähigkeit und wie kann man sie schulen und verbessern?

Neben den fünf klassischen Fähigkeiten taucht der Begriff Kopplungsfähigkeit immer wieder auf, wenn es um das Thema: „Koordinative Fähigkeiten“ geht.

„Unter Kopplungsfähigkeit verstehen Meinel/Schnabel die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen (beispielsweise Teilbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes) untereinander und in Beziehung zu der auf ein bestimmtes Handlungsziel gerichteten Ganzkörperbewegung zweckmäßig zu koordinieren (Weineck, 2002, Optimales Training, S.539).

Defizite im Bereich der Kopplungsfähigkeit zeigen sich, wenn ein Läufer beim Sprint den Einsatz der Arme nicht optimal mit der Beinarbeit koordinieren kann.

Kopplungsfähigkeit im Tennis wird vor allem beim Aufschlag gefordert. Die verschiedenen Bewegungen von Ballwurfhand und Schlagarm müssen zeitlich so aufeinander abgestimmt werden, dass der Spieler den Ball im richtigen Moment treffen kann. Hinzu kommt die Integration der Beinstreckung, die nicht selten zu einem Absprung führt und es dem Spieler ermöglicht, den Ball möglichst hoch zu treffen.

Auch das Schlagen des Balles aus dem Lauf oder im Rutschen erfordert ein hohes Maß an Kopplungsfähigkeit. Hier müssen Beinarbeit, Aushol- und Schlagbewegung optimal koordiniert werden.

Die folgenden Übungen sollen aufzeigen, wie die Kopplungsfähigkeit geschult und verbessert werden kann.

1. Der Übende balanciert einen Gymnastikstab mit einer und dribbelt einen Ball mit der anderen Hand. (Abb. 1)

Variation: Mit der freien Hand kann ein Luftballon hochgespielt werden, oder ein Tennisball angeworfen und wieder gefangen werden.

2. Der Übende dribbelt einen Ball mit der Hand und führt mit den Füßen gleichzeitig einen Ball durch einen Slalomparcours (Abb. 2)

3. Der Spieler dribbelt mit der einen Hand einen Ball auf den Boden und spielt mit der anderen Hand einen Ball mit einem Tennisschläger in die Luft.

4. Der Übende soll gleichzeitig je einen Ball mit den Händen und Füßen gegen eine Wand werfen bzw. schießen.

Variation: Die Übung erfolgt mit einem Partner

5. Der Spieler rollt einen Ball über eine Langbank und prellt einen weiteren Ball mit der anderen Hand auf den Boden. (Abb. 3)

6. Der Übende fährt mit dem Pedalo vorwärts oder rückwärts und dribbelt dabei einen Ball auf den Boden.

7. Wer kann auf dem Wackelbrett im Gleichgewicht stehen und gleichzeitig einen Ball mit den Händen in die Luft pritschen wie beim Volleyball?

Variation: Ein Ball wird mit einem Schläger hochgespielt oder ein vom Partner zugeworfener Ball gefangen und wieder zurückgepasst, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

8. Der Übende schlägt einen Ball mit dem Tennisschläger gegen die Wand und balanciert gleichzeitig mit der anderen Hand einen Ball auf einer Frisbeescheibe.

9. Der Spieler dribbelt den Ball mit einer Hand und versucht mit der anderen Hand einen Ball aus naher bis mittlerer Entfernung in den Basketballkorb zu werfen.

Variation: Der Spieler versucht mit der linken und rechten Hand gleichzeitig einen Ball in den Korb zu werfen. (Abb. 4)

10. Der Übende springt auf einem Bein auf der Stelle und schießt mit dem freien Fuß einen zugeworfenen Ball zum Partner zurück.

11. Wer schafft es, mit dem Seil zu springen und gleichzeitig ohne Rhythmusunterbrechung einen zugeworfenen Ball zum Partner zurückzuköpfen? (Abb. 5)

12. Der Spieler dribbelt einen Ball am Ort und führt gleichzeitig Step-in und Step-out-Schritte am liegenden Reifen aus. (Abb. 6)

13. Der Übende bewegt sich im Hopschritt vorwärts und dribbelt mit jeder Hand einen Ball.

14. Der Übende schwingt mit einer Hand ein Sprungseil neben dem Körper und führt mit der anderen Hand einen Ball mit dem Hockeschläger frei im Raum.

15. Zwei Spieler schießen sich einen Ball aus kurzer Entfernung zu. Jeder Spieler trägt dabei eine Frisbeescheibe, auf der ein Tennisball liegt, mit der flachen Hand (ohne Daumengriff). Der Tennisball darf nicht herunterfallen.

Variation: Die Spieler spielen Fußball 1:1 auf kleine Tore, ohne dass der Ball von der Frisbeescheibe fällt.

[Hubert Schneider](#)

ISS-Institut für Sportwissenschaft und Sport, 91058 Erlangen