

# Unsere fünf motorischen Grundeigenschaften



**REHA MED Michael Rüscher, MSc**  
 Physiotherapeut und Osteopath  
 T 05512 / 2317-20  
 www.reha-med.at

Wussten Sie, dass für jede Bewegung des menschlichen Körpers Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit vonnöten sind? Wenn auch in jeweils unterschiedlichen Gewichtungen? Im Laufe dieses Magazinjahres wollen wir jede dieser Eigenschaften im Detail – und trotzdem ganzheitlich – beleuchten.

**W**er etwas Schweres aufhebt, braucht Kraft. Wer eine lange Wanderung angehen will, braucht Ausdauer. Und doch ist es mit dieser jeweils einen Bewegungseigenschaft unseres Körpers bei Weitem nicht getan. Denn jede Bewegung unseres Körpers, und mag sie noch so klein sein, erfordert ein gekonntes Zusammenspiel aller fünf motorischen Grundeigenschaften.

## Aufbauen statt abbauen

Auch in meiner täglichen Arbeit als Physiotherapeut und Osteopath stehen diese Basis-Bewegungseigenschaften des menschlichen Körpers immer im Vordergrund. Umso deutlicher fällt mir auf, dass quer durch alle Altersschichten vor allem die Beweglichkeit immer stärker abbaut. Kein Wunder, werden wir doch in unserem Alltag mit derart vielen Vereinfachungen und Erleichterungen verwöhnt, dass unser Bewegungsapparat nur noch mit sehr einfachen und eingespielten Bewegungen zu rechnen hat. Diese abnehmende Leistungsfähigkeit ist ein Problem,

**Richtig trainieren – gesünder leben**

Kraft und Ausdauer stehen bei vielen bewegungshungrigen Menschen ganz oben auf der Trainingsliste. Viel wirksamer für unser persönliches Körpergefühl ist jedoch ein ganzheitliches Training, das alle fünf motorischen Eigenschaften in sich vereint:



Ausdauer



Kraft



Koordination



Beweglichkeit



Schnelligkeit

das den menschlichen Körper in Zukunft und über viele Generationen hinweg beschäftigen wird. Bis die Evolution dieses Mobilitätsmanko ausgleicht, wird es noch dauern. Umso aktiver müssen wir heute an unserem „gesunden Lebensgefühl“ arbeiten. Durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe, die unseren Körper mit überraschenden Herausforderungen konfrontieren. Und genau dazu soll meine heurige Serie beitragen!

## Ausdauer

Als körperliche Ausdauer bezeichnen wir die Fähigkeit, eine sportliche Betätigung möglichst lange ausüben zu können. Basis für eine gute Ausdauer im Training sind die richtige Technik, die Koordination, Reaktion und Konzentration. Da das Herz-Kreislauf-System bei Ausdauersportarten am stärksten

beansprucht wird, empfiehlt es sich, dieses im Vorfeld von Ihrem Arzt oder Therapeuten untersuchen zu lassen. Speziell, wenn Sie sich in puncto Leistungsfähigkeit nicht sicher sind. Abgesehen vom Ausdauertraining an sich gehört aber auch die schnelle Wiederherstellung nach Aktivitäten zu dieser motorischen Eigenschaft.

Genauso wichtig wie die körperliche Ausdauer ist die Selbstüberwindung: Wie halte ich zum Beispiel die Stunde Laufen, die ich mir vorgenommen habe, auch wirklich bis zum Ende durch?

## Kraft

Unter Kraft versteht man die Fähigkeit der Muskulatur, sich zusammenzuziehen oder gegen einen Widerstand mit oder ohne Bewegung zu halten. So steht zum Beispiel beim Heben und Halten eines Gewichts oder bei der Auf- und Ab-Bewegung eines Gewichts die motorische Eigenschaft „Kraft“ im Vordergrund. Im Detail wird noch zwischen Kraftausdauer, Schnellkraft, Maximalkraft, Schnellkraftausdauer etc. unterschieden. >>



### Koordination

Koordination ist die Fähigkeit, Bewegungen zielgerecht auszuführen und dabei das Gleichgewicht zu halten. Mit den einzelnen Faktoren der Koordination werden wir uns in den kommenden Ausgaben noch im Detail beschäftigen.

### Beweglichkeit

Beweglichkeit ist dann ausreichend gegeben, wenn die großen Gelenke wie Schulter, Hüfte und Wirbelsäule ausreichend entwickelt sind. Ein einfacher, aber wirksamer Bewegungstest der Schulter ist zum Beispiel, ob die Hand auf den Rücken oder hinter den Kopf bewegt werden kann. Unwesentlich für die Beweglichkeit ist, ob die Bewegungen langsam oder schnell ausgeführt werden.

### Schnelligkeit

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen in höchstmöglicher Geschwindigkeit auszuführen. Das Werfen eines Balles, so weit wie möglich, ist ein aussagekräftiges Beispiel für diese fünfte motorische Grundeigenschaft.

Im nächsten Heft  
Alles rund um  
die Ausdauer

So weit eine erste, kurze Einführung in die unterschiedlichen Aspekte von Bewegung. Ich freue mich darauf, Sie durch ein ganzheitlich mobiles Jahr zu begleiten.

Bis zum nächsten Heft, und:  
Bleiben Sie in Bewegung!

