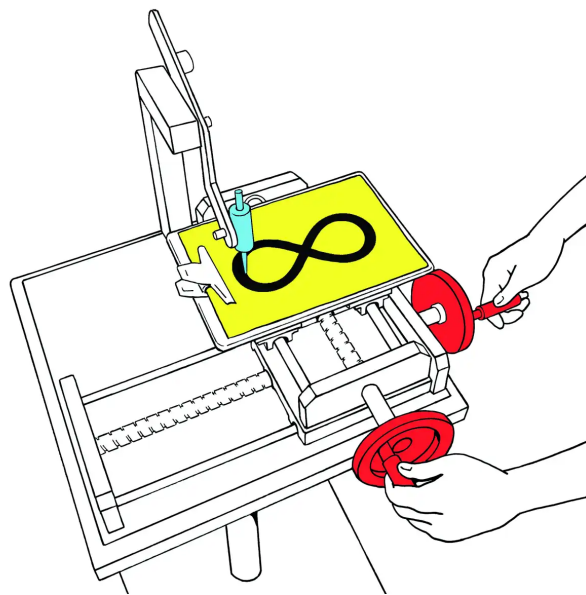


Multitasking

Schaffst du es, eine 8 zu schreiben?



Drehe gleichzeitig an beiden Kurbeln und zeichne eine Acht.

Welche Bereiche fallen dir leicht, welche eher schwer?

Ein Auto mit Handschaltung fahren, beidhändig Klavier spielen, auf Skiern mit weiten Schwüngen den Abhang hinabsausen – von außen betrachtet sehen diese Bewegungen oft mühelos aus. Doch wer sie das erste Mal ausführt, stößt schnell an seine Grenzen. Bewegungsabläufe sind ein komplizierter Regulationsprozess zwischen dem zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur. Der Körper muss dabei verschiedenste koordinative Fähigkeiten beherrschen. Dazu gehört z. B. die Kopplungsfähigkeit, also die Fähigkeit, unterschiedliche Bewegungen gleichzeitig auszuführen.

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren. Sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Trainiere also ruhig noch einige Male mithilfe der beiden Kurbeln eine Acht zu zeichnen. Du wirst sehen, dass es dir mit jedem Mal leichter fallen wird.