



WIN4ALL
Infobroschüre
Ausgabe 7

Inhalt
CONXU

Autor: Reinhard Bayerlein

CONXU

Koordination

CONXU (sprich: Konexyou) ist ein kognitives, elektronisches Trainingssystem, welches weltweit einzigartig ist.

Wie das gesamte WIN4ALLSystem, ist es ebenfalls auf das Konzept der Phasen abgestimmt und somit direkt in das Trainingskonzept integrierbar!

EDITORIAL

Sie erhalten nun schon die 7. Ausgabe der WIN4ALL-Infobroschüre.

3

Seit der 1. Ausgabe ist einiges geschehen. Aktuell (2024-2025) ist ein neues Trainingstool erschienen.

Thema in dieser Ausgabe deshalb ist die Entwicklung unseres neuen Trainingstools CONXU.

Über dieses weltweit einzigartige Tool soll die

folgende kurze Ausführung handeln.

CONXU

CONXU ist ein Trainingsgerät, um kognitive und koordinative Fähigkeiten zu trainieren.

4

Entgegen allen anderen Trainingsgeräten in diesem Bereich, setzt **CONXU** da an, wo diese Fähigkeiten entstehen - nämlich im Gehirn.

KOORDIANTIVE FÄHIGKEITEN

Im Rahmen unserer **WIN4ALL-**Forschung ist schnell aufgefallen, dass die bisherigen Beschreibungen der koordinativen Fähigkeiten im Rahmen der Sportmedizin für das **WIN4ALL-KONZEPT** nicht ausreichend sind.

5

Als wir die Koordinationsthemen den Phasen zuordneten, blieben einige der Phasen unbesetzt.

Das führte dazu, dass wir sozusagen „neue Koordinationsthemen“ entdeckten.

Die „Neustrukturierung“ der Koordinationsthemen sowie die Zuordnung zu den Pfeilern (hier

speziell Entwicklungsbiologie)
des **WIN4ALL-KONZEPTS**
führte dazu, dass wir uns
Gedanken über die
Trainingsmöglichkeiten dieser
Fähigkeiten machten.

Da diese kognitiven Prozesse im
ZNS entstehen (Gehirn und
Rückenmarksebene)
entwickelten wir ein Gerät,
welches diese Kompetenzen
direkt im Gehirn zu trainieren
vermag.

6

Das hat den Vorteil, dass, wenn
zentral die verschiedenen
koordinativen Vorgänge geschult
wurden, es für den
Bewegungsapparat einfacher ist,
sie entsprechend der
Herausforderungen auf dem
Spielfeld. Umzusetzen. Das
bedeutet, schnellere Adaption

von Bewegungsmustern und reaktiven Vorgängen.

KOORDINATIVE BEREICHE

Den Phasen wurden immer 2 koordinative Themen zugeordnet.

7

Hier eine kleine Auswahl:

1. SYNCHRON 1a,b

Verbindung, Bahnung,
Gleichgewichtsschulung

2. POWER

Reaktionsfähigkeit,
Umstellungsfähigkeit

3. SPASS

Technik, Kopplungsfähigkeit,
feinmotorische
Bewegungsabläufe

usw.

ANWENDUNGSBEREICHE

8

CONXU hat seinen Einsatz im Besonderen, im Profibereich, NLZ's (je früher die Schulung stattfindet, desto effektiver), oder aber im Zusammenhang mit Rehamaßnahmen.

In der Zwischenzeit gibt es Vorschläge **CONXU** auch im e-Sports Bereich, Golf, Tennis, Bundeswehr, Feuerwehr, 1. Hilfe, Krankenhäuser (bes. Neurologie, Orthopädie) usw. einzusetzen.

Überall, wo es auf die Schulung reaktiver Kompetenzen ankommt, ist **CONXU** einzusetzen.

9

Auch in diesem Bereich stehen wir erst noch am Anfang der Forschung.

Eventuell ergibt sich hier eine Möglichkeit in der Zusammenarbeit mit dem DFB und verschiedenen Bundeliga-Clubs.

Setzen Sie sich bei Interesse
gerne mit uns in Verbindung:

ralf.wacker@win-4-all.de

Redaktion: R. Bayerlein
WIN4ALL®

Alle Abbildungen privat.
Cover: Lizenz von Freepik Premium