

Fit mit Koordi

Volksschulkinder fördern





Inhalt

| | |
|---------------------------------------------------|----|
| Fit mit Koordinationsübungen..... | 4 |
| Unser Ziel | 5 |
| Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten | 6 |
| Methodische Grundsätze..... | 8 |
| Übungen zur Schulung folgender Fähigkeiten: | |
| Gleichgewichtsfähigkeit | 10 |
| Reaktionsfähigkeit | 14 |
| Orientierung..... | 20 |
| Rhythmusfähigkeit..... | 28 |
| Differenzierungsfähigkeit..... | 36 |
| Komplexe Übungsformen | 41 |
| Rückschlagspiele – Netzballeria | 42 |



Fit mit Koordi

Seit mehreren Jahren setzt die OÖGKK verstärkt auf Initiativen im Bereich der Gesundheitsförderung. Mit zahlreichen Projekten bzw. Projektbeteiligungen nimmt sie ihre Aufgabe wahr, gesundheitspolitisch aktiv zu agieren.

Eine wichtige Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche. Sie sollten bereits sehr früh die Grundlagen einer gesunden Körperhaltung & Lebensweise kennenlernen, um möglichen späteren Krankheiten und Leiden vorzubeugen bzw. ihnen entgegenwirken zu können.

Die OÖGKK unterstützt daher Sport in Schule und Vereinen sehr gerne, denn Sportvereine und Schulen können und sollen – vor allem in den Bereichen Gesundheitsbewusstsein beziehungsweise Gesundheitsförderung – wichtige Aufklärungsarbeit leisten.

Ich wünsche allen Beteiligten viel Erfolg und hoffe, dass dieses Projekt viele Nachahmer finden wird.

Felix Hinterwirth
Obmann der OÖGKK

Fit mit Koordinationsübungen

Das Projekt „Fit mit Koordi“ wurde 1998 von den beiden Vereinen ASKÖ-Linz-Auhof und ASKÖ BC Alkoven ins Leben gerufen und als Kooperationsprojekt zwischen 3 Volksschulen und den beiden Sportvereinen konzipiert, um den Kindern sowohl im Rahmen des Sportunterrichts, als auch der Freizeitbeschäftigung eine optimale Bewegungsförderung bieten zu können. Je früher die positiven Aspekte sportlicher Betätigung für Kinder erfahrbar werden, desto nachhaltiger beeinflussen sie spätere Einstellungen und Lebensführung. Dabei geht es nicht so sehr um frühzeitige Spezialisierung, sondern primär um einen breit angelegten Fundus an Bewegungserfahrungen, welcher die Basis für jede weitere sportliche Aktivität darstellt. Einer ehest möglichen Entwicklung und Schulung der koordinativen Fähigkeiten kommt daher eine enorme Bedeutung zu. Sie stellen sozusagen die Grundlage jeder erfolgreichen sportlichen Bewegung dar.

„Fit mit Koordi“ versteht sich seit Beginn als Gesundheitsförderungsprojekt, da ausreichende und vor allem richtige Bewegung eine der wesentlichen Säulen der Gesundheit darstellt. Sie ist die Basis für das Funktionieren unseres Körpers und somit Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Aus diesem Grund stand die OÖGKK bereits beim Start als Kooperationspartnerin zur Verfügung. Gleichzeitig wurde das Projekt maßgeblich von der Stadt Linz, dem Land Oberösterreich und der Gemeinde Alkoven unterstützt. Rückblickend gilt der Dank der Projektinitiatoren allen eingebundenen Institutionen.

Das Ursprungsprojekt „Fit mit Koordi“ hat in der Zwischenzeit eine Änderung erfahren. Unter dem Titel „Koordi“ wurde es in das Kinderbewegungsprogramm des ASKÖ-Dachverbandes aufgenommen und auf ganz Oberösterreich ausgeweitet.

Die nunmehr vorliegende zweite Auflage der Broschüre „Fit mit Koordi“ versteht sich als Handreichung für ÜbungsleiterInnen, LehrerInnen und Sportstudierende, insbesondere aber auch als Anregung, die Förderung der koordinativen Fähigkeiten bei Grundschulkindern als wichtiges Anliegen zu erkennen. Denn Kinder haben ein Anrecht auf „optimale Entwicklungsreize“ und eine „zielgerichtete Bildung und Erziehung“ den eigenen Körper betreffend. Man darf es daher nicht dem Zufall überlassen, wie sich ein Kind motorisch entwickelt.

Möge die Broschüre „Fit mit Koordi“ einen positiven Beitrag dazu leisten.

Fritz Freimüller, Stefan Giegler
Autorenteam



Unser Ziel

- 1.** Zielsetzung ist die Förderung der sechs- bis zehnjährigen Kinder im Bereich der allgemeinen koordinativen Leistungsfähigkeit mit besonderem Schwerpunkt in den Bereichen Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit. Entwicklungsphysiologisch stellt das Volksschulalter den optimalen Zeitpunkt für die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten dar (vgl. Weineck 1990).
Allerdings ist diese hohe Lernfähigkeit noch nicht mit dem Vermögen verbunden, die gelernten Bewegungen auch dauerhaft zu behalten. Eine entsprechende Lernvertiefung ist nur über intensives, mehrfach wiederholtes Üben möglich.
- 2.** Durch die Zusammenarbeit von Schule, Verein und Elternhaus soll ein umfassendes Übungsangebot auf unterschiedlichen Ebenen entstehen. Die Berücksichtigung im Unterricht und die gleichzeitige Förderung während der Freizeit im Rahmen des Vereinsangebots sollen für die Kinder optimale Lernprozesse gewährleisten.
- 3.** Da sich die koordinativen Fähigkeiten differenziert und zu verschiedenen Zeitpunkten entwickeln, ist eine Schwerpunktsetzung nach sensiblen Phasen für eine systematische und effektive Beeinflussung unerlässlich. In den ersten beiden Schuljahren wird daher das Hauptaugenmerk auf die räumliche und zeitliche kinästhetische Differenzierungsfähigkeit gelegt sowie auf die Fähigkeit zur Koordinierung unter Zeitdruck. Für das dritte und vierte Schuljahr werden die Schwerpunkte in Richtung Rhythmusfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit verlagert.
- 4.** Die Leistungsgrundlagen im Sport sollen durch eine vielseitige und breit angelegte Ausbildung entwickelt werden.
- 5.** Talente sollen entdeckt und gefördert werden.
- 6.** Die SchülerInnen sollen in Zusammenarbeit mit den LehrerInnen und ÜbungsleiterInnen die Sensibilität für die Grundlagen einer gesunden Lebensführung entwickeln und für spätere sportliche Betätigung und Leistungsfähigkeit begeistert werden.

Koordinative Fähigkeiten

Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel von Muskelbewegungen bei der Ausführung eines gezielten Bewegungsablaufes. Dieses Zusammenspiel wird ermöglicht durch das Zusammenwirken des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur.

Eine gute Bewegungskoordination ist daher an ein intaktes Nervensystem, an eine leistungsfähige Muskulatur und an ungestörte Wahrnehmungsfunktionen gebunden. Aber auch die Bewegungserfahrung und das Lebensalter spielen eine bedeutende Rolle für die Koordinationsfähigkeit.

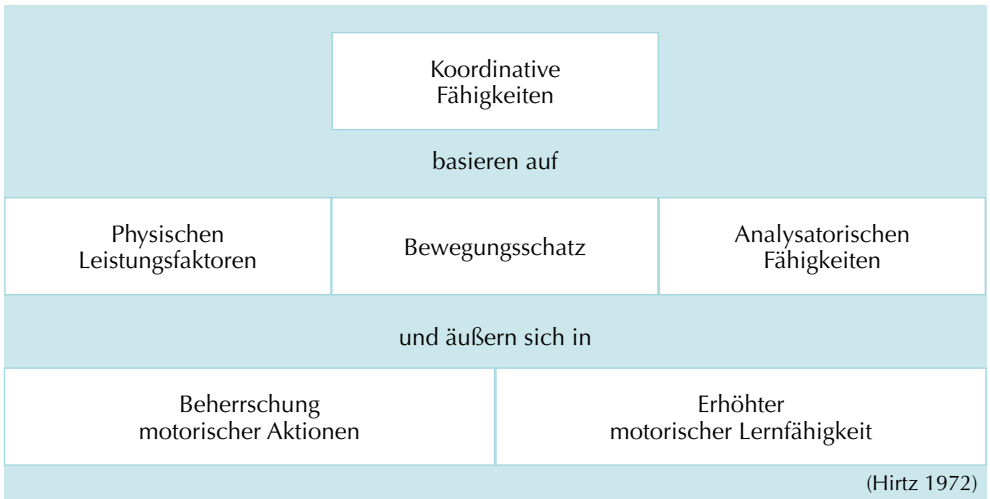
Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

Immer wieder müssen sich die Menschen in unsicheren Situationen bewähren. Sie müssen die Fähigkeit haben, richtige Entscheidungen rasch zu treffen und situationsangemessen schnell zu handeln.

Die koordinativen Fähigkeiten befähigen den Menschen, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen schnell zu erlernen.

Die frühzeitige bzw. rechtzeitige Schulung der koordinativen Fähigkeiten nimmt einen bedeutungs- und wirkungsvollen Einfluss auf die Persönlichkeitsentfaltung und -prägung des Kindes und Jugendlichen. Grundlagen, die im Sport gelegt werden, können auch leicht auf





andere Lebensbereiche übertragen werden. Kinder, die im Sport Gelegenheit haben, ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln und zu schulen, lernen dadurch etwas sehr Wichtiges für ihr Leben.

Mit der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten kann eigentlich nicht früh genug begonnen werden, die größten Zuwachsraten dürften jedoch zwischen dem 6. und 12. Lebensjahr erfolgen.

Die koordinativen Fähigkeiten werden nur im Zusammenwirken mit den konditionellen Leistungsfaktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit wirksam. Daher besteht auch ein positiver Zusammenhang zwischen der Qualität der Haltung und der Qualität der allgemeinen Bewegungskoordination. (Werthner 1994)

Eine hohe koordinative Leistungsfähigkeit bewirkt

Ein vielseitiges und variationsreiches Üben wirkt sich in vielfacher Weise positiv auf die sportliche Leistungsfähigkeit aus. Vielseitigkeit ist eine Art Lebensversicherung für Langzeiterfolge. Motorische Fähigkeiten begleiten uns ein Leben lang.

Koordinativ geschulte Sportler können ...

... sich auch an ungewöhnliche Herausforderungen schnell anpassen

... Korrekturimpulse rasch und erfolgreich umsetzen

... sich ästhetischer und elegant-ökonomischer bewegen

... in jeder Hinsicht Bewegungen räumlich und zeitlich präziser ausführen

... die Bewegungsabläufe jederzeit steuern und kontrollieren

... in unvermutet eintretenden Situationen schnell und zielgerichtet reagieren

... Bewegungspläne leicht verwirklichen

... sich schnell umstellen und umlernen

... den Rhythmus spielend wechseln und Bewegungen auch rhythmisch akzentuiert setzen

... über ihren Bewegungsschatz situativ-variabel verfügen

... bereits beherrschte Bewegungsabläufe mühelos vervollkommen

... neue Technikvarianten mit Leichtigkeit erwerben, anwenden und gestalten

... verschiedene Technikformen situationsangepasst kombinieren und variieren

... ihr Sportgerät in den gesamten Technikablauf mit einbeziehen

(vgl. Hotz 1997)

Arten der koordinativen Fähigkeiten

Für die Grundschule kann man fünf wesentliche koordinative Fähigkeiten bestimmen:

Gleichgewichts-
fähigkeit

Reaktions-
fähigkeit

Orientierungs-
fähigkeit

Rhythmus-
fähigkeit

Differenzierungs-
fähigkeit

Methodische Grundsätze

- Die koordinativen Fähigkeiten sind rechtzeitig zu schulen, in der Zeit vom 6. bis zum 12. Lebensjahr sind die Kinder in diesem Bereich sehr lernfähig. Hier Versäumtes kann später nur sehr schwer aufgeholt werden.
- Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten soll im aufgewärmten Zustand erfolgen.
- Die koordinativen Fähigkeiten sollen sowohl einzeln als auch in komplexer Form geschult werden.
- Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten setzt vielseitiges und variantenreiches Üben voraus.
- Auf genaues und richtiges Lernen sollte geachtet werden, um ein späteres Umlernen zu vermeiden.

Methoden zur Schulung

Methoden und Inhalte müssen dem Niveau der Kinder entsprechen. Das Erlernen und Beherrschen neuer, vielseitiger Bewegungsfertigkeiten muss stets Ziel der Schulung koordinativer Fähigkeiten sein. Wenn ständig neue Reize gesetzt werden, bzw. Übungen immer wieder variiert und kombiniert werden, führt dies zu einer kontinuierlichen Steigerung der koordinativen Anforderungen.

- Variation der Ausgangsstellung
- Variation der Übungsausführung
- Variation der Bewegungsdynamik
- Variation der räumlichen Bewegungsstruktur
- Variation der äußeren Bedingungen
- Variation der Informationsaufnahme
- Kombination von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Üben nach Vorbelastung

Gleichgewichtsfähigkeit

Unter Gleichgewichtsfähigkeit versteht man die Fähigkeit, den eigenen Körper oder Gegenstände gegen den Einfluss der Schwerkraft auf Flächen im Gleichgewicht zu halten. Man unterscheidet dabei statisches Gleichgewicht (z.B. auf einem Bein stehen), dynamisches Gleichgewicht (z.B. auf einer Langbank balancieren) und die Erhaltung des Objektgleichgewichts (z.B. Balancieren eines Stabes auf der Handfläche). Eine gut ausgeprägte Gleichgewichtsfähigkeit ist sowohl Voraussetzung für alle motorischen Handlungen (Beruf, Alltag, Sport) als auch Grundlage des psychisch-emotionalen Gleichgewichts und somit des Wohlbefindens. In unserer natürlichen Umgebung bieten sich unzählige Möglichkeiten zur Gleichgewichtsschulung an, auf einen entsprechenden Sicherheitsaspekt ist allerdings immer zu achten. „Künstliche“ Gerätearrangements im Turnsaal erweitern dieses Angebot. Varianten und Erhöhung des Schwierigkeitsgrades lassen sich erzielen durch Verkleinerung der Unterstützungsfläche, Variation der Höhe, vorhergehende Reizung des Vestibulärapparates (Drehungen), Ausschließen der optischen Kontrolle, Einsatz von zusätzlichen Handgeräten sowie eine labile Unterstützungsfläche.

Übungen auf stabiler Unterlage



Statische Gleichgewichtsübungen

- Einbeinstand
- Einbeinstand mit verbundenen Augen
- Gleichgewicht halten auf der Reckstange
- Bodenkontaktvarianten als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung (einfache Akrobatik): Es wird jeweils angegeben, welche Körperteile den Boden berühren. Beispiel: In einer Dreiergruppe berühren vier Hände und zwei Füße den Boden



Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren auf Langbänken, umgedrehten Langbänken, einem Tau oder einer Reckstange (auch als Partnerübung)
- Balancieren auf schräg gestellter Reckstange, Doppeltangen, schräg gestellter umgedrehter Langbank, bergauf und bergab
- Balancieren auf schräg gestellten Langbänken und auf erhöhter Ebene

Zusatzaufgaben mit Kleingeräten (Objektgleichgewicht)

- Zuwerfen bzw. Zuprellen unterschiedlicher Bälle auf einer Langbank oder auf zwei gegenüber stehenden Langbänken
 - Gerätetransport (Bälle, Sandsäckchen, Luftballons etc.) über Langbänke
- Variante:** Überwinden von Hindernissen



Übungen auf labiler Unterlage

Statische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren auf dem Medizinball, dem Balancekreisel, dem Wackelbrett, dem Rola Bola und auf Walzen in unterschiedlicher Größe



Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren über eine Bankwippe (Langbank über einen quer liegenden Rundstab, Kastendeckel oder Sprungbrett) auch als Partnerübung
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank auf Stäben
- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank auf einer Weichbodenmatte
- Balancieren auf einer schräg in die Ringe eingehängten Langbank



Gleichgewichtsfähigkeit



Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren über einen Wackelsteg (Langbank zwischen zwei Barren) oder eine Hängebrücke (Langbank zwischen zwei Ringpaaren)
- Klettern im Seilquergang (zwischen zwei quer gestellten Sprossenwänden verspanntes Tau)
- Balancieren auf dem Pedalo
- Vorwärts und seitwärts hüpfen mit dem Moon Hopper



Zusatzaufgaben mit Kleingeräten (Objektgleichgewicht)

- Zuwerfen von Bällen auf der Langbankwippe
- Gerätetransport mit und ohne Hindernissen
- Balancieren auf dem Pedalo bei gleichzeitigem Ballprellen



Gleichgewichtsparcours

Kombination diverser Geräte für unterschiedliche Balanceaufgaben. Das Gerätearrangement ist jederzeit, auch durch die Phantasie und Kreativität der Kinder, beliebig veränderbar. Das Beachten des Sicherheitsaspekts ist allerdings unerlässlich.

Übungen im bewegten Unterricht

Einbeinstand

Einbeinstand mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (Standwaage, Arme kreisen, ...).



Gleichgewichtsgeräte

Statische und dynamische Gleichgewichtsübungen mit verschiedenen Gleichgewichtsgeräten.



Ausweichen

Ein Kind deutet eine Berührung an, das andere versucht dieser auszuweichen.



Reaktionsfähigkeit

„Bereit sein, wenn´s darauf ankommt“

Reaktion ist die Fähigkeit auf verschiedene Signale möglichst schnell motorische Aktionen auszuführen. Eine Differenzierung der Reaktionsschnelligkeit erfolgt nach der

Art des Reizes

- optische Reaktionsschnelligkeit (auf ein optisches Signal)
- akustische Reaktionsschnelligkeit (auf ein akustisches Signal)
- taktile Reaktionsschnelligkeit (auf ein taktilen Signal)

Reizantwort

- einfache motorische Reaktionen (z.B. Starts)
- komplexe motorische Reaktionen (z.B. Spiele oder Kampfsportarten)

Inhalte zur Schulung der Reaktionsfähigkeit:

- Lauf- und Fangspiele
- Reaktionsspiele mit dem Ball



Antrittsübungen

Die Kinder nehmen hinter einer Startlinie Aufstellung. Auf verschiedene Signale (optische, akustische, taktile) starten die Kinder aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und mit verschiedenen Blickrichtungen (Stand, Sitz, Hocke, Kniestand, Bauchlage, Rückenlage) und laufen kurze Sprints (5-10 m).



Tag und Nacht (Schwarz-Weiß, Eins-Zwei, ...)

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in etwa ca. 2-4 m Abstand gegenüber Aufstellung (unterschiedliche Ausgangsstellungen). Beim Ruf der Spielleitung „Tag“ (Farbe, Zahl) verfolgt die Gruppe „Tag“ die Gruppe „Nacht“ und umgekehrt. Die weglaufende Gruppe muss vor Erreichen einer Markierungslinie erreicht werden.

Variante: Die Spielleitung erzählt eine Geschichte. Wenn „Tag“ oder „Nacht“ (bzw. eine Farbe oder Zahl vorkommt, müssen die Kinder starten).

Stein, Schere, Papier (Knobeln)

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in etwa ca. 2-4 m Abstand gegenüber Aufstellung. Die gegenüberstehenden Kinder zeigen auf Kommando ein Symbol. Faust = Stein, flache Hand = Papier, zwei Finger = Schere. Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein. Das Kind mit dem Siegersymbol muss das Kind mit dem Verliersymbol vor einer Markierungslinie fangen.

Variante Knobeln: Zwei gegenüberstehende Kinder einigen sich auf „Gerade“ oder „Ungerade“ und zeigen eine Anzahl von Fingern einer Hand. Die Summe ergibt eine gerade oder ungerade Zahl. Der Sieger fängt.



Nummernwettläufe in Reihe

Mehrere gleich starke Gruppen nehmen Aufstellung hinter einer Startlinie. Die Kinder jeder Gruppe werden durchnummeriert. Die Spielleitung ruft eine Zahl auf und die entsprechenden Kinder laufen um ein Mal und reihen sich in der Gruppe wieder ein.

Varianten: Die Spielleitung ruft mehrere Zahlen auf. Die Kinder müssen Gegenstände transportieren. Die Kinder starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen.



Nummernwettläufe im Kreis

Wie beim Nummernwettlauf in der Reihe nur die Gruppenreihen stehen (auch andere Ausgangsstellungen möglich) sternförmig im Kreis.

Variante: „Komm mit – lauf weg“

Ein Kind läuft um den Kreis. Durch Zuruf „Komm mit“ oder „Lauf weg“ nimmt es ein Kind mit oder lässt es in die andere Richtung laufen. Wer zuletzt ankommt läuft weiter.



Reaktionsfähigkeit



Fliegender Start

Zwei Kinder traben mit einem gespannten Seil hintereinander. Wenn das vordere Kind das Seil fallen lässt, sprintet es weg und das hintere Kind darf es bis zu einer Markierungslinie fangen.

Varianten: Das hintere Kind zieht dem vorderen Kind das Seil aus der Hand und sprintet in die Gegenrichtung.



Brückenwächter

Die Kinder versuchen über eine Brücke aus Matten auf die gegenüberliegende Hallenseite zu laufen. Ein Brückenwächter bewacht die Brücke und versucht die durchlaufenden Kinder abzufangen. Gefangene Kinder werden zu Brückenwächtern.

Wer erreicht die andere Seite ohne abgeschlagen zu sein?



Schattenlauf

Die Kinder laufen paarweise durch die Halle. Ein Kind ist der Schatten des anderen, indem es versucht ständig hinter (neben) dem anderen zu laufen. Dabei muss es rasch auf Richtungswechsel, Finten und Tempowechsel reagieren. Es muss seinem Schatten aber immer wieder die Möglichkeit geben aufzuschließen. Nach 1-2 Minuten werden die Rollen gewechselt.

Fuchs und Henne

Die Kinder stellen sich in eine Reihe hintereinander und fassen das Vorderkind an der Hüfte. Das vorderste Kind ist die Henne. Ein Kind (Fuchs) steht vor der Henne und muss versuchen, das Kücken (letztes Kind der Reihe) zu fangen. Dann wechseln Fuchs, Henne und Kücken.



Stabwechsel

Je zwei Kinder stehen in einem Abstand (anfängs ca. 1 m, später mehr) gegenüber und halten einen Stab senkrecht auf dem Boden. Die Kinder wechseln die Plätze und müssen den Stab auffangen.

Variante: Die Kinder halten den Stab senkrecht in der Hand und werfen sich diesen gleichzeitig zu und fangen ihn wieder.



Stabwechsel

Variante: Die Kinder stehen im Kreis mit den Stäben. Auf Kommando werden die Plätze gewechselt (eine Position nach links oder rechts).



Reaktionsfähigkeit

Reaktionsspiele mit dem Ball



Schattendribbling

Das vordere Kind dribbelt den Ball. Das hintere Kind versucht immer im gleichen Abstand hinterher zu dribbeln. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel.



Reaktionsball

Zwei Kinder stehen hintereinander mit Blickrichtung zur Wand. Das hintere Kind wirft einen Ball gegen die Wand, das vordere Kind versucht ihn zu fangen.

Variante: Das vordere Kind steht im Grätschstand, das hintere Kind rollt den Ball durch die Beine des vorderen Kindes. Dieses läuft dem Ball nach und fängt ihn.

Variante: Ein Kind sitzt im Grätschsitze am Boden und versucht einen Ball zu fangen, den das andere hinter ihm stehende Kind aus Brusthöhe vor ihm fallen lässt.



Startball

Die Kinder stehen paarweise an der Grundlinie. In der Saalmitte liegt ein Ball. Die Kinder laufen auf ein Startzeichen los, ein Kind läuft am Ball vorbei. Das zweite Kind nimmt den Ball auf und versucht seinen Partner abzuwerfen, bevor dieser die Gegenseite erreicht. Beim nächsten Versuch werden die Rollen getauscht.

Variante: Startball mit Seitenwechsel. Der Ball liegt in der Mitte. Die beiden Kinder starten auf der Gegenseite. Eines nimmt den Ball auf und versucht das andere Kind zu treffen.

Ballprellen mit Reaktionsaufgaben

Jedes Kind prellt einen Ball. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen der Spielleitung müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden (z.B. Ball fangen und stillstehen, Ball fangen und hinsetzen, eigenen Ball verlassen und einen anderen weiterprellen, 360° drehen und weiterprellen, ...)



Übungen im bewegten Unterricht

Spiegelbild

2 Kinder stehen spiegelbildlich einander gegenüber. Ein Kind bewegt einen Arm (Bein) blitzschnell und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Das andere Kind muss die gleiche Bewegung spiegelbildlich durchführen.



Reaktion auf taktile Reize

2 Kinder stehen hintereinander. Der hintere Kind berührt verschiedene Körperteile, darauf muss das vordere Kind mit motorischen Aktionen schnellstmöglich reagieren.

z.B.

linke Schulter berühren – rechtes Knie heben

rechte Schulter berühren – linkes Knie heben

Kopf berühren – Sprung

linke Hüfte berühren – rechten Arm heben

rechte Hüfte berühren – linken Arm heben



Orientierungsfähigkeit

Eine gut ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit ermöglicht uns, uns im Raum zu orientieren, indem wir befähigt sind, unsere Position und unsere Lage im Raum richtig wahrzunehmen. In Situationen mit geringer Variation der äußeren Bedingungen (closed skills) und großer Variation der verschiedenen Körperlagen (Bauchlage, Rückenlage, Stand, Hang, Stütz...) wie z.B. beim Boden- und Gerätturnen ist diese Fähigkeit ebenso von Bedeutung wie in Situationen mit großer Variation der äußeren Bedingungen (open skills) wozu alle Mannschaftsspiele zu zählen sind. Das Wissen über die eigene Position am Spielfeld und die Position der MitspielerIn und GegenspielerIn ist für das rasche Erfassen der Spielsituation von großer Bedeutung und somit eine maßgebliche Erfolgsvariable.

Dementsprechend aufgegliedert ist das Übungsangebot, bei dem es einerseits um das Bewegen in verschiedenen großen Räumen, das Einhalten von Abständen, das Wahrnehmen von Hindernissen und Begrenzungen sowie das Vermeiden von Zusammenstößen geht, andererseits um die Wahrnehmung unterschiedlicher Körperlagen in Form variantenreichen Rollens um die Körperlängs- und Körperquerachse.

Spiele zur Orientierung im Raum

Platz suchen

Reifen liegen im Raum verteilt. Die Kinder laufen herum und finden auf Kommando zu ihrem Reifen. Variante: Wir besuchen nur die roten/blauen Reifen.



Raum wechseln

Gruppen von Kindern sind auf mehreren Matten im Raum verteilt. Auf Kommando wechseln zwei Gruppen gemeinsam ihre „Räume“.



Verkehrspolizist

Die Kinder sitzen oder stehen im Kreis. Der Verkehrspolizist in der Mitte zeigt auf zwei Kinder, die so schnell wie möglich den Platz tauschen.



Platzwechsel im Kreis

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind wirft einen Ball einem anderen Kind zu. Dieses merkt sich von wem er den Ball bekommen hat und zu wem es ihn weiter wirft. Nach einem Durchgang haben sich alle die Reihenfolge gemerkt, welche bei weiterem Zuspiel mit einem oder mehreren Bällen eingehalten wird.

Variante: Jedes Kind läuft nun nach dem Zuspiel auf den Platz des Kindes, wo es den Ball hingeworfen hat - die Wurfreihenfolge bleibt gleich (ein oder mehrere Bälle).

Variante: Die Kinder laufen durcheinander und spielen einander den Ball in gleicher Reihenfolge zu (ein oder mehrere Bälle).



Linienlauf

Wir laufen nur auf den roten/blauen/gelben Linien im Turnsaal. Die jeweilige Farbe wird durch die Spielleitung mittels Kärtchen angezeigt.



Orientierungsfähigkeit



Rot auf rot, gelb auf gelb

Rote und gelbe Wäscheklammern liegen in der Turnsaalmitte. Je zwei Kinder laufen mit einem roten und einem gelben gespannten Sprungseil durch den Saal. Die anderen Kinder haben die Aufgabe, jeweils eine Klammer auf das entsprechende Seil zu klemmen.



Fangenspiel mit Stabübergabe

Je nach Gruppengröße erhalten zwei bis vier Kinder einen Staffelstab. Zwei Kinder sind Fänger, alle anderen sind Helfer. Die Fänger verfolgen den Stabhalter. Dieser kann sich der Verfolgung entziehen, indem er den Stab an einen Helfer weitergibt. Der bisherige Stabhalter wird Helfer.

Kleine Ballspiele

Ballprellen im Gehen und Laufen

Die Kinder bewegen sich dabei frei im Raum und achten darauf, nicht mit den anderen zusammenzustoßen.

Variante: Einengung des Spielfeldes. Kein Kind ist hinter der Spielleitung.



Seitenwechsel

Zwei Gruppen ballprellender Kinder wechseln die Turnsaalseiten, ohne die Bälle zu verlieren. Variante: In der Turnsaalmitte wird eine Gasse (Verengung) gebildet.



Zauberer und Erlöser

Die Kinder prellen den Ball. Einige gekennzeichnete Kinder versuchen, durch Abschlagen die anderen zu verzaubern. Gelingt dies, bleiben die verzauberten Kinder stehen, halten den Ball mit beiden Händen über dem Kopf fest und werden erst erlöst, wenn ein anderes Kind um sie herumdröbbelt.



Schattendribbling

siehe Reaktionsspiele mit dem Ball!

Haltet das Feld frei

Der Turnsaal wird durch Bänke, die auf Kastenteilen liegen oder eine Zauberschnur geteilt. In jeder Hälfte befindet sich eine Mannschaft, jedes Kind hat mindestens einen Ball. Jede Mannschaft versucht nun, ihr Feld von Bällen freizuhalten, indem sie die Bälle über bzw. unter den Bänken (der Schnur) ins gegnerische Feld spielt. Nach dem Abpfiff wird die Anzahl der Bälle pro Feld verglichen. Sieger ist die Mannschaft, die weniger Bälle im Feld hat. Variante: Es wird vorgegeben, wie der Ball gespielt werden muss (beidhändig, nur mit linker Hand gerollt, usw.).



Orientierungsfähigkeit



Drei-Felder-Ball

Das Spielfeld wird in drei Felder unterteilt. Mannschaft A ist in zwei Außenfelder verteilt und rollt Bälle hin und her. Mannschaft B im Mittelfeld versucht, die Bälle abzufangen. Jeder abgefangene Ball wird in einem offenen Kasten gesammelt. Nach einer gewissen Zeit wechseln die Mannschaften die Felder.



Parteiball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft versucht sich den Ball so oft wie möglich innerhalb der Mannschaft zuzuspielen. Die gegnerische Mannschaft versucht dies zu verhindern. Gelingt es, darf sie ihrerseits das Spiel fortsetzen. Nach und nach können Regeln eingeführt werden: Mit dem Ball dürfen höchstens drei Schritte gelaufen werden, der Gegner darf nicht berührt werden usw.



Kastenmann

An den Stirnseiten des Spielfeldes steht ein Kind auf einem Kasten. Punkte erzielt die Mannschaft, der es gelingt, ihrem Kastenmann den Ball zuzuspielen.

Burgwächter

Ein Kind bewacht im Inneren eines Kreises seine Burg (kleiner Kasten, übereinander liegende Medizinbälle). Die Kinder außerhalb des Kreises versuchen durch geschicktes Zuspiesen des Balles den Wächter auszuschalten und die Burg zu treffen.



Wandernde Tore

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Pro Mannschaft bilden zwei Kinder mit einem Rundstab ein Tor. Dieses Tor kann sich frei im Raum bewegen. Jede Mannschaft versucht, mit dem Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Ein Torwurf ist von beiden Seiten gültig.



Rollen in Variationen

Einige Matten liegen im Turnsaal verteilt. Die Kinder laufen durcheinander, berühren dabei fünf verschiedene Matten mit der Hand und rollen auf der sechsten Matte beliebig aus dem Stand ab.



Orientierungsfähigkeit



Zauberer und Erlöser

Matten liegen im Turnsaal verteilt. Je nach Gruppengröße können mehrere Zauberer durch Abschlagen andere Kinder verzaubern. Verzauberte Kinder legen sich in Bauchlage vor eine Matte. Sie können erlöst werden, indem ein anderes Kind über sie hinweg abrollt.



Rollen auf schiefer Ebene

Rollen auf einer kleinen schiefen Ebene (Sprungbrett unter einer Matte).



Rollen über den Mattenberg

Rollen vorwärts, seitwärts, rückwärts über den großen Mattenberg (je drei Langbänke werden in die Sprossenwand eingehängt und darauf werden Matten gelegt). Die Höhe kann variiert werden, auf eine Absicherung durch Matten ist zu achten.

Rollen auf der großen Rollbahn

Langbänke werden von beiden Seiten in den Barren eingehängt. Auf einer Seite wird der Weichboden bzw. die Niedersprungmatte auf die Langbänke gelegt. Die Kinder balancieren auf einer Seite auf den „Gipfel“ und Rollen auf der anderen Seite ins „Tal“. Auf eine entsprechende Absicherung durch Matten ist unbedingt zu achten.



Übungen im bewegten Unterricht

Blind in der Klasse

Ein Kind wird mit verbundenen Augen durch den Klassenraum geführt und soll nach einem „Halt“ sagen können, wo es sich gerade befindet.



Variante

Ein Kind wird mit verbundenen Augen eine bestimmte Strecke geführt und soll selbständig wieder zum Ausgangspunkt zurück finden.

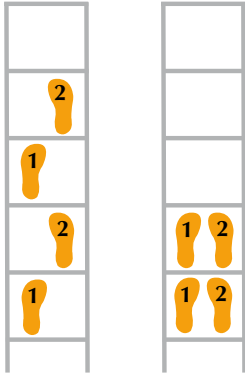


Rhythmusfähigkeit

Rhythmus bedeutet Gleichmaß. Im Rahmen der Bewegungserziehung beschreibt die Rhythmusfähigkeit die Fähigkeit, Bewegungen in einer gleichmäßig gegliederten zeitlichen Abfolge auszuführen, die Fähigkeit, einen äußeren Rhythmus zu übernehmen bzw. einen Bewegungsablauf in einem individuell verinnerlichten Rhythmus zu gestalten. Der Rhythmusfähigkeit kommt vor allem bei zyklischen Bewegungen eine große Bedeutung zu (Laufrythmus). Aber auch azyklische Bewegungen erfolgen nach einem eigenen Rhythmus. Der Schlagrhythmus im Tennis ist einerseits definiert durch Ausholbewegung, Treffen des Balles und Ausschwingen, andererseits durch die zeitliche Abstimmung der Schläge und die Schlagfrequenz. „Die Qualität einer Bewegung wächst immer mit dem Erfassen und dem Umsetzenkönnen des Rhythmus einer Bewegung; ein guter Bewegungsrhythmus unterstützt eine größere Bewegungssicherheit.“ (Kosel; 1992, S.45)

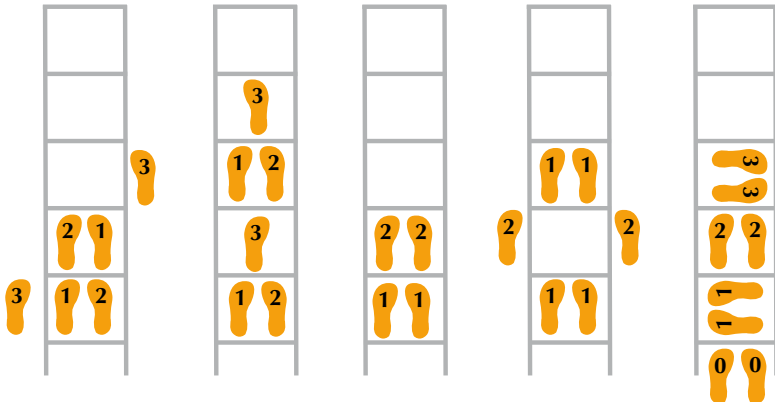
Die Schulung der Rhythmusfähigkeit kann sowohl durch Musik und durch den Einsatz akustischer Signale (Klatschen, Trommeln, Hopp-Hopp, etc.) erfolgen als auch durch die Vorgabe optischer Signale (Sprungseil) oder räumlicher Anordnungen (Reifenbahn, Hürdenlauf). Die Anpassung an einen Partner- oder Gruppenrhythmus in synchronisierten Bewegungen stellt eine weitere Variante der Rhythmusschulung dar.

Übungen an der Koordinationsleiter



Lauf- und Sprungvarianten an der Koordinationsleiter

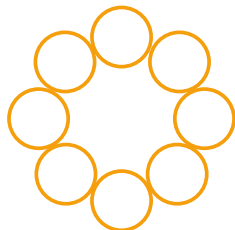
Die Koordinationsleiter kann mit Abdeckbändern markiert werden.



Übungen in der Reifenbahn

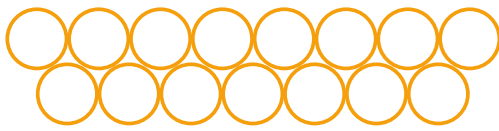
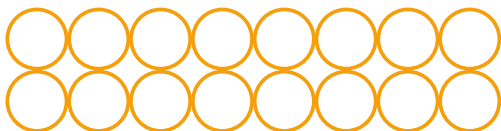
Springen in der einfachen Reifenbahn

- Springen vorwärts, einbeinig, beidbeinig
Variante: Distanzvergrößerung
- Springen rückwärts, einbeinig, beidbeinig
Variante: Erweiterung der einfachen Reifenbahn, indem zu jedem zweiten oder dritten Reifen je ein Reifen dazugelegt wird. In den Doppelreifen erfolgt jeweils ein Grätschsprung. Bekannt ist diese Spielform auch unter dem Namen Tempelhüpfen oder Erde und Paradies
- Springen in der Reifenbahn im Kreis



Springen in der Doppelreifenbahn

- Linker Fuß in der linken Bahn, rechter Fuß in der rechten Bahn
- Springen in alle Reifen auf einem Bein
- Linker Fuß in der rechten Bahn, rechter Fuß in der linken Bahn (Überkreuzen)
- Durchlaufen der Doppelreifenbahn rückwärts
- Beidbeiniges Springen in jeden Reifen
- Wir steigen nur in die roten bzw. blauen Reifen
- Durchlaufen der Doppelreifenbahn auf allen Vieren; vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts



Rhythmusfähigkeit

Übungen an der Sprungseilbahn



Läufe im Slalom durch die Sprungseilbahn

- Vorwärts und rückwärts laufen
- Hopslerlauf
- Side-Step laufen (Richtungswechsel im Grätschsprung)
- Kreuzschritte usw.
- Übersteigerläufe vw und rw
- Li – re – Sprünge über die Seile einbeinig und beidbeinig

Läufe über die Sprungseilbahn

- 1, 2, 3, ... Kontakte in den Zwischenräumen

Sprünge über die Sprungseilbahn

- Einbein- und Beidbeinsprünge
- 1, 2, 3, ... Kontakte in den Zwischenräumen

Synchronübungen



- Durchlaufen, Durchspringen von zwei, drei oder vier Reifenbahnen zu zweit, zu dritt oder zu viert in synchroner Ausführung. Akustische Unterstützung ist dabei möglich (Hopp, hopp, hopp, ...)
- Läufe und Sprünge über die Bänke oder entlang der Bänke
- Synchronübungen zu zweit
- Synchronübungen in Gruppen
- Synchrone Ausführung von Rollen vorwärts und rückwärts auf zwei oder drei Mattenbahnen
- Gleichzeitiges Überwinden von Hindernissen (Langbänke, Hürden, Kastenteile etc.). Unterstützung durch Handfassung
- Gleichzeitiges Vor- und Zurückschwingen an den Tauen
- Gleichzeitiges Hochwerfen und Fangen eines Balles zu zweit, zu dritt oder in der Gruppe
- Rhythmisches Ballprellen zu zweit, zu dritt oder in der Gruppe (rechts, rechts, links, links, rechts, rechts, usw.)



Laufrythmusschulung

- Hopslerlauf. Dabei auf die Vermeidung des Passganges achten! Die Arme müssen gegengleich mitschwingen!
 - Überlaufen von Langbänken/Sprungseilen, die in regelmäßigem/unregelmäßigem Abstand aufgelegt sind. Variation durch ein, zwei, drei, vier usw. Bodenberührungen zwischen den Bänken/Seilen.
- Variante:** Im ersten Zwischenraum auf dem rechten Bein springen, das Seil überspringen, im zweiten Zwischenraum auf dem linken Bein springen, das Seil überspringen, auf dem rechten Bein springen usw.
- Laufen über bewegliche Hindernisse: In einer Gasse werden Softbälle von zwei Teams hin und her gerollt, während das dritte Team die Gasse durchläuft
 - Lauf über eine Kastentreppe aufwärts und abwärts
 - Lauf über Kastentreppe mit Weitsprung auf Nieder sprungmatte
 - Laufen über eine Mattenbahn. Variation durch regelmäßige Abstände, unregelmäßige Abstände, längs- und quer liegende Matten



Methodische Entwicklung des Seilspringens

1. Vielfalt der Sprungformen an ruhenden Geräten

Sprünge über ein am Boden liegendes Seil oder Sprünge über Linien

- vw – rw überspringen (beidbeinig, einbeinig)
- vw beidbeinig – rw einbeinig (nur re Bein, nur li Bein, abwechselnd re und li Bein)
- vw einbeinig – rw beidbeinig (nur re Bein, nur li Bein, abwechselnd re und li Bein)
- sw überspringen (beidbeinig, einbeinig)
- sw überspringen (li beidbeinig, re einbeinig, re beidbeinig, li einbeinig, ...)



Rhythmusfähigkeit



2. Sprünge über das sich bewegende Seil

Kinderpaare laufen mit einem in Kniehöhe gehaltenen Seil. Die Kinder laufen den Seilen nach und überspringen sie. Die Kinder laufen den Seilen entgegen und überspringen sie.



„Springender Kreis“

Die Spielleitung schwingt ein Seil im Kreis. Die im Kreis verteilten Kinder springen darüber.



Springen mit langen Seilen

Sprungvarianten in einem schwingenden langen Seil (Kletterseil).

3. Schulung der Arme

Poi-Schwingen

An Schnüren hängende Kugeln (Beutel) werden rhythmisch mit den Armen geschwungen – verschiedene Figuren.

Poi können einfach hergestellt werden:

Tennisbälle, Schnüre, bunte Bänder, (Beilagscheiben)
Die Tennisbälle werden an gegenüberliegenden Stellen durchbohrt. Schnüre durch die Tennisbälle ziehen und mit bunten Bändern verknöten. Für einen besseren Halt, können Beilagscheiben zum Fixieren verwendet werden.
Am Ende der Schnüre werden Schlaufen gemacht.



Seile schwingen

- Sprungseile werden rhythmisch geschwungen – nur re Arm, nur li Arm, beidarmig
- Zwei Kinder schwingen zwischen sich ein Seil
- Mehrere Kinder schwingen zwischen sich Seile
 - gleichförmige Schwünge
 - gegengleiche Schwünge
- Kinder bilden einen Kreis und schwingen die Seile

Zu den oben angeführten Übungen springen die Kinder rhythmisch.



4. Seilspringen

- Sprungformen in verschiedenen Varianten
 - beidbeinig
 - einbeinig
 - mit Laufschritten
 - re Bein 2 Sprünge – li Bein 1 Sprung ...
- Seil vw und rw drehen ...
- 2 Kinder springen mit einem Seil
- 2 Kinder springen mit zwei Seilen



Rhythmusfähigkeit

Übungen im bewegten Unterricht

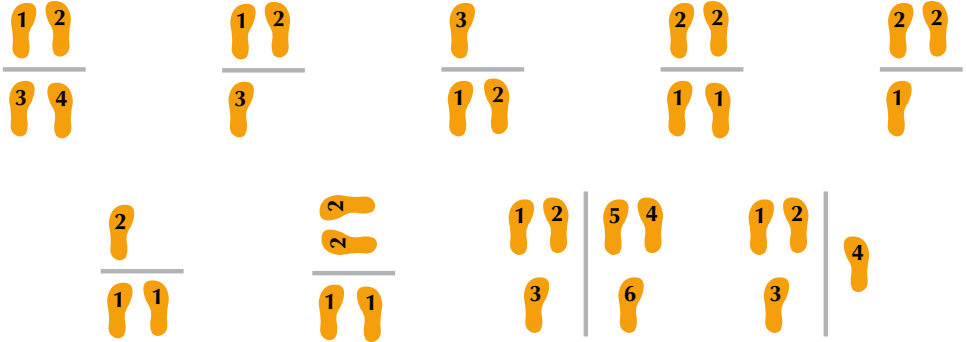


Rhythmische Läufe oder Sprünge

vw, rw und sw über Linien

- 2 Kontakte vor der Linie – 2 Kontakte hinter der Linie
- 2 Kontakte vor der Linie – 1 Kontakt hinter der Linie
- 3 Kontakte li der Linie – 3 Kontakte re der Linie
- 3 Kontakte li der Linie – 1 Kontakt re der Linie

Linien übersteigen (überspringen)



Hüpfspiele

Gummitwist – Zwei Kinder stehen sich in etwa 3 m Abstand gegenüber und ein Gummiband läuft rundherum in Knöchel-, Knie- oder Hüfthöhe. Das dritte Kind hüpfert verschiedene Figuren.

Differenzierungsfähigkeit

Die Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit einen Bewegungsablauf genau, sicher und ökonomisch durchzuführen, wobei der Krafteinsatz eine wichtige Rolle spielt. Sie äußert sich allgemein im Gefühl (Ballgefühl, Bewegungsgefühl, Schneegefühl, ...), wobei Rückmeldungen der kinästhetischen Analysatoren entscheidend sind. Die Rezeptoren in den Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken geben Auskunft über die Stellung von Körperpositionen und die auf sie einwirkenden Kräfte.

Die Differenzierungsfähigkeit wird fast bei jeder Bewegung, ob beim Werfen, Laufen, Springen, Ballspielen, Turnen, ... benötigt und ist daher kaum isoliert schulbar. Der Einsatz verschiedenster Materialien oder gleicher Materialien in verschiedenen Größen und Gewichten (z.B. verschiedene Bälle, verschiedene Schläger, ...) und unterschiedlichster Bewegungsformen (Springen, Schwingen, Schaukeln, Klettern, Hangeln, ...) sind zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit empfehlenswert.

Übungen mit dem Ball

Wichtig bei allen folgenden Übungen ist, dass immer wieder verschiedene Bälle zum Einsatz kommen (Luftballon, Tennis-, Gymnastik-, Basket-, Hand-, Fuß-, Volley-, Wasserball, ...) und dass womöglich immer beidseitig gespielt wird.



Ball hochwerfen und fangen

- aus verschiedenen Stellungen (im Sitzen, Liegen, Knien, Stehen, ...)
- im Gehen, Laufen, mit Hopslerlauf, Lauf mit Sidesteps, ...
- hochspielen mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Knie, Schulter, Kopf, ...)
- hochwerfen mit Zusatzaufgaben (1x, 2x, 3x klatschen, Drehungen machen, hinsetzen – aufstehen, ...)



Differenzierungsfähigkeit



Ball prellen

- prellen im Stand, im Laufen, mit Hopseläuf vorwärts und rückwärts, ...
- mit verschiedenen Körperteilen prellen (Hand, Fuß, Ellbogen)
- prellen in verschiedenen Höhen (kniehoch, hüfthoch, ...) und auf beiden Seiten
- mit geschlossenen Augen prellen
- wechseln zwischen prellen und hochwerfen
- zwei Bälle gleichzeitig prellen
- über Hindernisse prellen



Ball gegen die Wand werfen und fangen

- aus verschiedenen Distanzen gegen die Wand werfen (direkt oder indirekt)
- Würfe gegen die Wand mit Zusatzaufgaben

Zehnerprobe:

10x gegen die Wand werfen und fangen

9x werfen – 1x klatschen – fangen

8x werfen – 2x klatschen – fangen

7x werfen – hinter dem Körper klatschen – fangen

6x werfen – mit den Händen den Boden berühren – fangen

5x verkehrt werfen – umdrehen – fangen

4x unter dem hochgehobenen Bein durchwerfen – fangen

3x werfen – hinknien – fangen

2x verkehrt durch die gegrätschten Beine werfen – umdrehen – fangen

1x werfen – 360° Drehung – fangen



Zuspiel zu zweit mit einem Ball

- zuspielen aus verschiedenen Distanzen
- einhändig links und rechts, beidhändig von unten oder oben zuspielen
- zuspielen aus verschiedenen Stellungen (im Sitzen, Liegen, Knien, Stehen, ...)
- direkte und indirekte Würfe
- mit verschiedenen Körperteilen zuspielen (Hand, Fuß, Kopf, ...)



Zielwürfe

- mit verschiedenen Bällen auf ein Ziel werfen
- auf verschiedene Ziele werfen (Reifen, Matten, Basketballkorb, Medizinball, ...)
- auf sich bewegende Ziele werfen (rollende Reifen, rollende Bälle, fliegende Bälle, ...)



Wurfspiele

- Boccia
- Ringwerfen – Ringe werden um einen im Boden steckenden Stab geworfen
- Bierdeckelwerfen – Bierdeckel werden möglichst nahe an eine Markierungslinie geworfen
- Kometenschleuder – ein Tennisball wird in einen Strumpf gesteckt und unmittelbar über dem Ball wird ein Knopf gemacht



Differenzierungsfähigkeit

Sprünge auf, von und über Geräte



Springen auf feste oder rutschende Unterlagen

- freie Sprünge aus dem Stand (auf Bänke, Kästen, Mattenberge, ...)
- freie Sprünge aus dem Anlauf (auf Bänke, Kästen, Mattenberge, ...)
- Stützsprünge (auf Bänke, Kästen, Mattenberge, ...)
- aus dem Laufen auf rutschende Unterlagen springen (Teppichfliesen, Tücher, ...)
- eine Gruppe springt aus einem Anlauf auf die dicke Matte, dass diese vorwärtsgetrieben wird



Niedersprünge

- Niedersprünge aus selbst gewählten Höhen auf eine Niedersprungmatte von der schrägen Bank, Sprossenwand, Gitterleiter, Leiter, Kasten, ...
- Strecksprünge von verschiedenen hohen Kästen
- Zusatzaufgaben beim Niedersprung (Grätsche, anhocken, in die Hände klatschen, Drehung um die Längsachse, ...) Keine Drehungen um die Querachse!
- Zusatzaufgaben nach dem Niedersprung (Strecksprünge, Rollen, ...)



Sprünge über Geräte

- Überwinden bzw. Überspringen von Kästen mit unterschiedlichen Höhen
- freie Sprünge, Sprünge mit ein- oder beidarmigem Aufstützen (Aufknien, Hockwende, Hocke, Schersprünge, ...)
- Sprünge über verschieden hohe Geräte (Mattenkeile, Hürden, Bänke, ...)

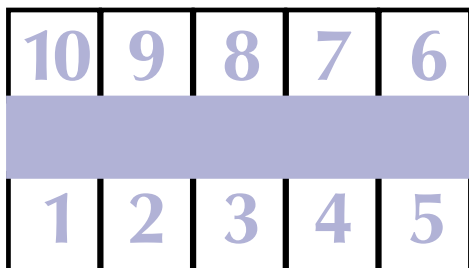
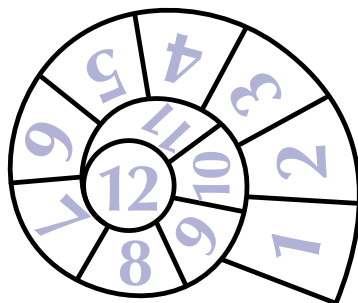
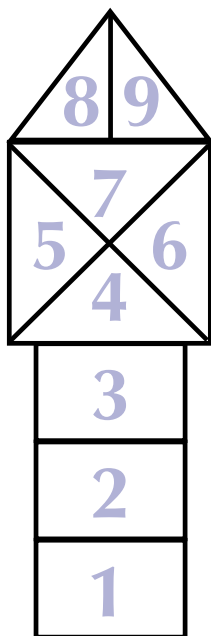
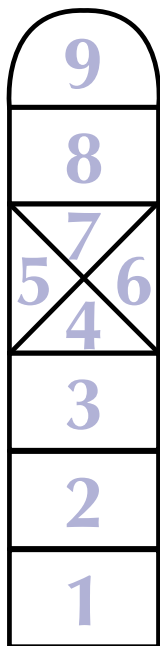
Zielsprünge

- Zielsprünge in verschiedene Geräte (Reifen, Kastenteile, ...) aus verschiedenen Entfernungen (auch rückwärts)
- Zielsprünge in verschiedene Zonen vom Kasten



Hüpfspiele

„Himmel und Hölle“, „Wassergraben“, „Sackhüpfen“, ...



Differenzierungsfähigkeit



Schwingen und Schaukeln

- Schwingen aus dem Anlauf an Seilen und Ringen
- Schwingen von einem Gerät (Kasten, Bank) und wieder zurück schwingen
- Schwingen von Geräten mit Ziellandung auf markierten Zonen (Teppichfliesen, Reifen, Handtücher, ...)
- Schwingen von Gerät zu Gerät (Kasten, Bank)
- Schwingen über verschieden hohe Geräte (Kästen, Hürden, ...)
- Ein Ball wird im Schwingen von einem Kasten zum anderen transportiert



Übungen im bewegten Unterricht

Werfen mit Jongliertüchern oder Jonglierbällen in verschiedenen Höhen

- ein Tuch (Ball) nur mit einer Hand werfen
- ein Tuch (Ball) von einer Hand in die andere werfen
- zwei Tücher (Bälle) gleichzeitig werfen
- zwei Tücher (Bälle) zeitlich versetzt werfen
- zwei Tücher (Bälle) von einer Hand in die andere werfen (Kreuzwurf)
- drei Tücher (Bälle) werfen und fangen (Kaskade)



Komplexe Übungsformen

Piratenspiel

Beim Piratenspiel bewegen sich die Kinder frei an einer Vielzahl von verwendeten Geräten. Die Zwischenräume werden mit Matten ausgelegt. Die verwendeten Geräte sollten so aufgestellt werden, dass es immer mehrere mögliche Laufwege gibt. Aufgabe ist es, von einem Gerät zum anderen zu laufen, springen, hangeln, schwingen, ..., ohne dabei den Boden („Wasser“) zu berühren.

Spielvarianten

- Freies Bewegen auf den Geräten
- Ein oder mehrere Fänger
- Fangen auf Zeit
- Lösen von Zusatzaufgaben



Gerätebahnen

An einem Beispiel soll erklärt werden, durch welche Aufgaben die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten verbessert werden können.

Schwung vom mit dem Seil von einem Kasten auf eine Matte

- Differenzierungsfähigkeit

Rolle vorwärts auf der Matte

- Orientierungsfähigkeit &
- Differenzierungsfähigkeit

Laufen über eine Reifenbahn

- Rhythmusfähigkeit

Balancieren über zwei Reckstangen

- Gleichgewichtsfähigkeit

Überwinden eines Kastens

- Differenzierungsfähigkeit

Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen

- Differenzierungsfähigkeit &
- Reaktionsfähigkeit

Hürde durchkriechen, überspringen und wieder durchkriechen

- Orientierungsfähigkeit



Komplexe Übungsformen

Kleine Spiele



Völkerball

Am Beispiel des beliebten „Völkerball“ soll gezeigt werden, dass sich durch Variationen neue koordinative Herausforderungen ergeben.

Varianten

- Verschiedene Bälle verwenden: Softbälle, Handbälle, Gymnastikbälle, ...
- Verändertes Spielfeld:
Angriffsfeld verkleinern – Verteidigungsfeld vergrößern, oder umgekehrt
- Nur die Treffer auf den Beinen zählen
- Nur indirekte (bodenauf) Treffer zählen
- In jedem Spielfeld steht ein Kasten, hinter dem die Kinder Schutz suchen können (auch mit zwei Bällen)
- Zusatzaufgaben: Das abgeworfene Kind macht Zusatzaufgaben und spielt dann wieder mit
- Freigeistraum ändern: Die Freigeister dürfen sich rund um das Spielfeld bewegen
- Fuß-Völkerball: Abschüsse mit dem Fuß, fangen mit der Hand

Rückschlagspiele – Netzballeria



Verschiedene Rückschlagsportgeräte, die den meisten Kindern aus den Freizeitspielen bekannt sind, werden zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten eingesetzt. Diese Spiele können im Turnsaal und im Freien, in ungebundenen Organisationsformen, aber auch als Spiele in einem vorgegebenen Spielfeld über ein Netz und mit Regeln gespielt werden.

Komplexe Übungsformen

Badminton

Federball ist ein beliebtes Freizeitspiel, das in Turnierform als Badminton bezeichnet wird. Der Federball (aus Plastik) wird dabei direkt aus der Luft in ein gegnerisches Feld geschlagen.



Beach-Ball

Beach-Ball ist ein Holzbrett-Spiel, bei dem ein Beachball volley (auch indirekt) über das Netz gespielt wird. Das Spiel kann auch mit verschiedenen Bällen (Tischtennisball, Tennisball, Luftballon, Schaumstoffball, Squashball, ...) gespielt werden.



Catch-Ball

Catch-Ball ist ein Wurf- und Fangspiel. Es wird mit einem Schläger und einem Klettball gespielt. Der Ball bleibt beim Fangen am Schläger hängen. Nach dem Fangen wird er mit der Hand geworfen, oder mit der Rückseite des Schlägers geschlagen. Dabei soll auf die Schulung der Beidseitigkeit geachtet werden, z.B. indem der Ball mit dem Schläger in der linken Hand gefangen und mit der rechten Hand geworfen wird.



Komplexe Übungsformen



Family-Tennis

Family-Tennis wird ähnlich wie Tennis gespielt, jedoch mit einem Schaumstoff-Ball oder Tennis-Softball und Plastikschlägern.

Der Ball wird dabei direkt aus der Luft oder nach einem Bodenkontakt zurückgeschlagen.



Fling

Fling ist ein Spiel, bei dem der Ball (oder andere Gegenstände) nur mit Hilfe eines Netzes geworfen und gefangen wird. Jedes Kind muss seine Bewegungen genau koordinieren, um den Ball in die Luft zu katapultieren, in die richtige Flugbahn zu bringen und wieder zu fangen. Das Spiel kann alleine, zu zweit oder in einer Gruppe gespielt werden.



Goba

Goba (Go back) ist ein Spiel, das mit beiden Händen und mit zwei Schlägern gespielt wird.

Die Goba-Schläger haben keinen Griff – sie werden direkt an den beiden Händen befestigt. Das Spiel kann mit verschiedenen Bällen (Tischtennisball, Tennisball, kleiner Schaumstoffball, Federball, Indiacaball, Luftballon, Wasserball, ...) gespielt werden.

Indiaca

Indiaca ist ein altes Rückschlagspiel, das aus Südamerika stammt und als Vorläufer vieler anderer Rückschlagspiele gilt. Es ist ein sehr vielseitiges Spiel, das als Einzel und Doppel mit Schläger und Ball, oder auch ohne Schläger als Mannschaftsspiel gespielt werden kann.



Kooshball

Kooshball wird mit Plastikschlägern gespielt, die mit flexiblen Synthetiktüchern bespannt sind. Diese sind jedoch recht empfindlich, daher sollten nur leichte Bälle verwendet und harte Schläge ausgeklammert werden. Wie beim Beach-Ball wird der Ball volley über das Netz gespielt.



Scoop

Scoop ist ein Wurf- und Fangspiel mit einem löffelfartigen Schläger und einem Lochball. Ziel des Spieles ist es, dass der Ball mit dem Schläger über das Netz in das gegnerische Spielfeld gespielt wird und dort direkt gefangen werden muss.



Komplexe Übungsformen



Speedball

Speedball ist ein ähnliches Rückschlagspiel wie Badminton oder Indiacca. Der Ball wird direkt in das gegnerische Feld geschlagen.



Tischtennis

Tischtennis wird auf Tischen oder aber auch ähnlich wie Tennis (nicht auf einem Tisch, sondern am Boden über ein höheres Netz) gespielt. Der Ball wird dabei direkt aus der Luft oder nach einem Bodenkontakt zurückgeschlagen.

Diese Broschüre konnte dank der maßgeblichen Unterstützung von Prof. Fritz Freimüller, Prof. Stefan Giegler M.A. und Iris Freimüller neu aufgelegt werden.

Kooperationspartner der Erstaufgabe:

OÖ Gebietskrankenkasse

ASKÖ-Linz-Auhof

VS 40, Mengerstraße 25, 4040 Linz

VS 51, Aubrunnerweg 43, 4040 Linz

ASKÖ BC Alkoven

VS Alkoven

Literaturhinweise:

J. Weinek, Sportbiologie, Perimed, 1996

M. Letzelter, Trainingsgrundlagen, Rororo, 1978

P. Haber, J. Tomasits, Leistungsphysiologie, Springer, 2003

J. Weinek, Optimales Training, Perimed, 1994

J. Weinek, Fit und beweglich bleiben, Midena, 1996

U. Jonath, Lexikon Trainingslehre, Rororo, 1998

A. Kosel, Schulung der Bewegungskoordination, Hofmann, 1992

K. Meinel, G. Schnabel, Bewegungslehre – Sportmotorik, Sportverlag Berlin, 1998

P. Hirtz, Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen Verlag, 1985

Mehr zum Thema:

<http://www.sportunterricht.de>

<http://www.soccerdrills.de/Warm%20Up%20Training%20Fussball/warm%20up%20seiten/warmup-107.html>

<http://www.nibis.de/~as-ver/fach/sport/arbeit/a7/Koordinativefaehigkeiten.pdf>

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Prof. Fritz Freimüller, Prof. Stefan Giegler M.A.,
Iris Freimüller

Organisation: Angelika Mittendorfer, OÖGKK

Fotos: Wolfram Landl, OÖGKK

Layout und Grafik: Cornelia Bouchal, OÖGKK

Druck: BTS

2. Auflage



OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz,
Tel.: 05 78 07 – 10 35 15, www.oegkk.at/schule