

# Fit mit KOORDI



Ein Projekt  
zur Förderung  
der koordinativen  
Fähigkeiten  
bei Volksschülern

OÖ GKK  
FORUM GESUNDHEIT



ASKÖ  
BC RAIFFEISEN  
ALKOVEN

ASKÖ  
AUHOF  
LINZ



## 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 das Projekt „Sport in Schule und Verein“ 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.

Helmut Oberchristl  
Obmann der OÖGKK

## Fit mit KOORDI

**D**ie Förderung von Kindern und Jugendlichen ist ein vordringliches Anliegen der beiden Vereine ASKÖ-Linz-Auhof und ASKÖ BC Alkoven. Damit wird ein gesellschaftlicher Auftrag erfüllt indem beide Vereine einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung, Lebensqualitätsverbesserung, Demokratieschulung, Persönlichkeitsförderung, Kinder- und Jugendbetreuung und damit gegen Gewalt, Kriminalität und Drogenabhängigkeit leisten.

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 in erster Linie um einen breitangelegten Fundus an Bewegungserfahrungen, welcher die Basis für jede weitere sportliche Aktivität darstellt.

Aus dieser Sicht kommt einer ehestmöglichen Entwicklung und Schulung der sogenannten koordinativen Fähigkeiten eine enorme Bedeutung zu, da sie sozusagen die Grundlage jeder erfolgreichen sportlichen Bewegung darstellen.

Da die optimale Entwicklung dieser koordinativen Fähigkeiten im Alter zwischen 6 und 12 Jahren grundgelegt wird, ist es besonders erfreulich, dass die Volksschulen 40 und 51 in Linz und die Volksschule Alkoven zu einer Zusammenarbeit zu gewinnen waren.

Zum Wohle der sich daran beteiligenden Kinder ist den Lehrkräften, Trainern und Übungsleitern eine gedeihliche Zusammenarbeit und dem gesamten Projekt „Sport in Schule und Verein“ ein gutes Gelingen zu wünschen.



Dr. Hermann  
Kepplinger,  
Obmann der  
ASKÖ  
Linz-Auhof



Prof. Fritz  
Freimüller,  
Obmann der  
ASKÖ  
BC-Alkoven



LR Dr. Josef  
Ackerl,  
Landesrat für  
Soziales und  
Gesundheit



Lhstv. Fritz  
Hochmaier,  
Präsident der  
ASKÖ OÖ



Dr. Christiana  
Dolezal,  
Stadträtin für  
Gesundheit und  
Sport

# PROJEKTBE SCHREIBUNG

## Vorbemerkung

Bewegung ist eine der wesentlichen Säulen der Gesundheit. Ausreichende und zielgerichtete Bewegung stellt die Basis für das Funktionieren unseres Körpers dar und ist somit eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Kinder haben einen Anspruch 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.

Alarmierende Zahlen über Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat und über mangelnde Ausdauer- und Koordinationsfähigkeiten zwingen zum Handeln. (vgl. sportwissenschaftliche Untersuchungsergebnisse bei Zehnjährigen; Werthner 1994)

## KOOPERATIONSPARTNER

OÖ Gebietskrankenkasse

ASKÖ-Linz-Auhof

VS 40, Mengerstr. 25, 4040 Linz;  
6 Klassen, ca. 110 SchülerInnen

VS 51, Aubrunnerweg 43, 4040 Linz;  
8 Klassen, ca. 160 SchülerInnen

ASKÖ BC Alkoven

VS Alkoven 11 Klassen, ca. 260 SchülerInnen

## PROJEKTKOORDINATOREN

Prof. Fritz Freimüller  
Stefan Giegler

# Zielsetzung

1. Zielsetzung des Projektes ist die Förderung der sechs- bis zehnjährigen Kinder im Bereich der allgemeinen koordinativen Leistungsfähigkeit mit besonderem Schwerpunkt in den Bereichen Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, kinästhetischen 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 liegen. 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)

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

... sich auch an ungewöhnliche Herausforderungen schnell anpassen

... sich ästhetischer und elegant-ökonomischer bewegen

... die Bewegungsabläufe jederzeit steuern und kontrollieren

... Bewegungspläne leicht verwirklichen

... Korrekturimpulse rasch und erfolgreich umsetzen

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

... in unvermutet eintretenden Situationen schnell und zielgerichtet reagieren

... sich schnell umstellen und umlernen

### **Koordinativ geschulte Sportler können ...**

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

... bereits beherrschte Bewegungsabläufe mühelos vervollkommen

... verschiedene Technikformen situationsangepasst kombinieren und variieren

... über ihren Bewegungsschatz situativ-variabel verfügen

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

... ihr Sportgerät in den gesamten Technikablauf mit einbeziehen

(vgl. Hotz 1997)

## **Arten der koordinative Fähigkeiten**

Für die Grundschule kann man fünf wesentliche koordinative Fähigkeiten bestimmen:

**Gleichgewichts-fähigkeit**

**Reaktions-fähigkeit**

**Orientierungs-fähigkeit**

**Rhythmus-fähigkeit**

**Differenzierungs-fähigkeit**



# GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT

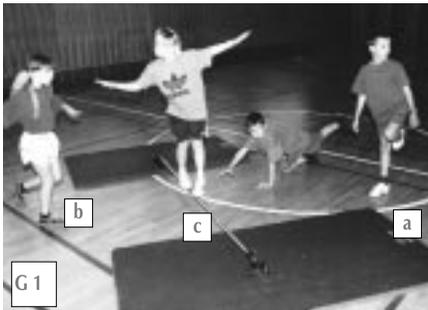
## Beschreibung

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. über eine 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. Variationen und Erhöhung des Schwierigkeitsgrades lassen sich durch Verkleinerung der Unterstützungsfläche, Variation der Höhe, vorübergehende Reizung des Vestibulärapparates (Drehungen), Ausschließen der optischen Kontrolle, Einsatz von zusätzlichen Handgeräten sowie eine labile Unterstützungsfläche erzielen.



## Übungen auf stabiler Unterlage

### Statische Gleichgewichtsübungen

- Einbeinstand (G1a)
- Einbeinstand mit verbundenen Augen(G1b)
- Gleichgewicht halten auf der Reckstange (G1c)
- Bodenkontaktvarianten als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung (einfache Akrobatik): Es wird jeweils angegeben, welche Körperteile den Boden berühren. Beispiel: Dreiergruppe; vier Hände und zwei Füße berühren den Boden (G2)



## Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren auf Langbänken, umgedrehten Langbänken, einem Tau oder einer Reckstange – auch als Partnerübung (G3)
- Balancieren auf schräggestellter Reckstange, Doppelstangen, schräggestellter umgedrehter Langbank, aufwärts und abwärts (G4)
- Balancieren auf schräggestellten Langbänken und auf erhöhter Ebene



## Zusatzaufgaben mit Kleingeräten (Objektgleichgewicht)

- Zuwerfen bzw. Zuprellen unterschiedlicher Bälle auf einer Langbank oder auf zwei gegenüberliegenden Langbänken (G5)
- Gerätetransport (Bälle, Sandsäckchen, Luftballons etc.) über Langbänke (G6)  
Variation: Überwinden von Hindernissen





## Übungen auf labiler Unterlage

### Statische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren auf dem Medizinball, dem Balancekreisel, dem Wackelbrett, dem Balancebrett und auf Walzen in unterschiedlicher Größe (G7)



### Dynamische Gleichgewichtsübungen

- Balancieren über eine Bankwippe (Langbank über quergestellte Langbank, Kastendeckel oder Sprungbrett) auch als Partnerübung (G8)

- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank auf Stäben (G9)

- Balancieren auf einer umgedrehten Langbank auf einer Weichbodenmatte



- Balancieren auf einer schräg in die Ringe eingehängte Langbank

- Balancieren über einen Wackelsteg (Langbank zwischen zwei Barren) oder eine Hängebrücke (Langbank zwischen zwei Ringepaaren) (G10)

- Klettern im Seilquergang (zwischen zwei quergestellten Sprossenwänden gespanntes Tau)

- Balancieren auf dem Pedalo

- Vorwärts und seitwärts Hüpfen mit dem Moon Hopper



## Zusatzaufgaben mit Kleingeräten (Objektgleichgewicht)

- Zuwerfen von Bällen auf der Langbankwippe (G11)
- Gerätetransport mit und ohne Hindernisse
- Balancieren auf dem Pedalo bei gleichzeitigem Ballprellen



G 11

## Gleichgewichtsparcours

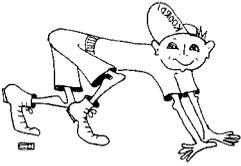
- Kombination diverser Geräte für unterschiedliche Balanceaufgaben. Das Gerätearrangement ist jederzeit, auch durch Phantasie und Kreativität der Kinder, beliebig veränderbar. Das Beachten des Sicherheitsaspekts ist allerdings unerlässlich.

# REAKTIONSFÄHIGKEIT

„Bereit sein, wenn´s darauf ankommt“

Reaktion ist die Fähigkeit auf verschiedene Signale möglichst schnell motorische Aktionen auszuführen.

Eine Differenzierung der Reaktionsgeschwindigkeit erfolgt nach der Art des Reizes und der Reizantwort.



## Art des Reizes

- Optisches Signal (optische Reaktionsschnelligkeit)
- Akustisches Signal (akustische Reaktionsschnelligkeit)
- Taktils Signal (taktile Reaktionsschnelligkeit)

## 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 Kleingeräten (Ball, Stab, Seil ...)



## Antrittsübungen:

Die Kinder nehmen hinter einer Startlinie Aufstellung. Auf verschiedene Signale (optische, akustische, taktile) starten die Kinder aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und mit verschiedenen Blickrichtungen (Stehen, Sitzen, Hocken, Knien, Liegen in der Bauch- oder Rückenlage) und laufen kurze Sprints über 5 - 10 m (Re1)

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

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in ca. 2 - 4 m Abstand gegenüber Aufstellung (unterschiedliche Ausgangsstellungen). Beim Ruf des Trainers „Tag“ (Farbe, Zahl) verfolgt die Gruppe „Tag“ die Gruppe „Nacht“ und umgekehrt. Die weglaufende Gruppe muss vor Erreichen einer Markierungslinie abgeschlagen werden. (Re2)



**Variante:** Der Spielleiter erzählt eine Geschichte. Wenn „Tag“ oder „Nacht“ bzw. eine Farbe oder Zahl vorkommt, müssen die Spieler starten.

## Stein, Schere, Papier

Zwei Gruppen nehmen links und rechts der Mittellinie in ca. 2 - 4 m Abstand gegenüber Aufstellung. Die gegenüberstehenden Spieler zeigen auf Kommando ein Symbol. (Re 3)

Faust = Stein

flache Hand = Papier

zwei Finger = Schere

Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein.

Der Spieler mit dem Siegersymbol muß den Spieler mit dem Verlierersymbol vor einer Markierungslinie fangen.

**Variante:** Knobeln



## Nummernwettläufe in Reihe

Mehrere gleich starke Gruppen nehmen Aufstellung hinter einer Starlinie. Die Spieler jeder Gruppe werden durchnummeriert. Der Spielleiter ruft eine Zahl auf und die entsprechenden Schüler laufen um ein Mal und reihen sich in der Gruppe wieder ein. (Re 4)



## Varianten:

- Der Spielleiter ruft mehrere Zahlen auf.
- Die Spieler müssen Gegenstände transportieren.
- Die Spieler starten aus verschiedenen Ausgangsstellungen.
- Nummernwettläufe im Kreis (Re 5)
- „Komm' mit - lauf' weg“



## Fliegender Start

Zwei Spieler traben mit einem Seil in der Hand in einer Seillänge hintereinander. Wenn der Vorderspieler das Seil fallen lässt, sprintet er weg und der Hinterspieler darf ihn bis zu einer Markierungslinie fangen. (Re 6)

**Varianten:** Der Hinterspieler zieht dem Vorderspieler das Seil aus der Hand und sprintet in Gegenrichtung.





## Brückenwächter

Die Spieler versuchen über eine Brücke aus Matten auf die gegenüberliegende Hallenseite zu laufen. Ein Brückenwächter bewacht die Brücke und versucht die durchlaufenden Spieler abzufangen. Gefangene Spieler werden zu Brückenwächtern. Wer erreicht die andere Seite, ohne abgeschlagen zu sein? (Re 7)



## Schattenlauf

(wie Schattendribbling, jedoch ohne Ball)

## Fuchs und Henne

Die Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander und fassen den Vorderspieler an der Hüfte. Der vorderste Spieler ist die Henne. Ein Spieler (Fuchs) steht vor der Henne und muss versuchen, das Kücken (letzter Spieler der Reihe) zu fangen. Dann wechseln Fuchs, Henne und Kücken. (Re 8)



## Stabwechsel

Je zwei Spieler stehen in einem Abstand (anfangs ca. 1m, später mehr) gegenüber und halten einen Stab senkrecht auf dem Boden. Die Spieler wechseln die Plätze und müssen den Stab auffangen. (Re 9)

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



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

## Reaktionsspiele mit dem Ball

### Schattendribbling

Der vordere Spieler dribbelt den Ball. Der hintere Spieler (ohne oder mit Ball) versucht immer im gleichen Abstand hinterher zu laufen. Nach einiger Zeit erfolgt ein Aufgabenwechsel. (Re 10)

## Reaktionsball

Zwei Spieler stehen hintereinander mit Blickrichtung zur Wand. Der hintere Spieler wirft einen Ball gegen die Wand, der vordere Spieler versucht ihn zu fangen.

**Variante:** Der vordere Spieler steht im Grätschstand, der hintere Spieler rollt den Ball durch die Beine des Vorderspielers. Dieser läuft dem Ball nach und fängt ihn. (Re 11)

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



## Startball

Die Schüler stehen paarweise an der Grundlinie. In der Saalmitte liegt ein Ball. Die Spieler laufen auf ein Startzeichen los, ein Spieler läuft am Ball vorbei. Der zweite Spieler nimmt den Ball auf und versucht seinen Partner zu treffen, bevor dieser die Gegenseite erreicht. Beim nächsten Versuch werden die Rollen getauscht. (Re 12)

**Variante:** Die Paare starten von der gegenüberliegenden Seite.



## Ballprellen mit Reaktionsaufgaben

Jeder Spieler prellt einen Ball. Auf ein optisches oder akustisches Zeichen des Lehrers 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 usw. (Re 13)





# RHYTHMUSFÄHIGKEIT

## Beschreibung

Rhythmus bedeutet Gleichmaß. Im Rahmen der Bewegungserziehung beschreibt die Rhythmusfähigkeit die Fähigkeit, Bewegungen in einer gleichmäßig gegliederten zeitlichen Abfolge auszuführen, 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 (Laufrhythmus). 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 oder 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.



Die Schulung der Rhythmusfähigkeit kann sowohl durch Musik oder 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 mit dem Sprungseil

- Seilspringen in verschiedenem Rhythmus vorwärts (Rh 1)
- Seilspringen in verschiedenem Rhythmus rückwärts
- Seilspringen im Lauf mit einem oder zwei Schritten pro Durchschlag
- Überlaufen eines pendelnden oder Durchlaufen eines geschlagenen Seils (Rh 2)

**Variation:** In Dreiergruppen eine „Achter“ laufen: Zwei Schüler schwingen das Seil, der dritte Schüler umläuft die beiden in Achterform.

- Zwei Schüler laufen mit einem in Kniehöhe gespannten Seil vorwärts, die anderen Kinder überspringen das entgegenkommende Seil. (Rh 3)

- Partnerspringen mit einem Seil (Rh 4)
- „Springender Kreis“: Der Übungsleiter schwingt ein am Ende mit einem Sandsäckchen beschwertes Seil im Kreis. Die im Kreis verteilten Schüler springen darüber. (Rh 5)

## Laufrythmusschulung

- Hopslerlauf. Dabei auf die Vermeidung des Passganges achten! Die Arme müssen gegengleich mitgeschwungen werden!
- Laufen über eine Mattenbahn. Variation durch regelmäßige Abstände, unregelmäßige Abstände, längs- und querliegende Matten (Rh 6)
- Überlaufen von Langbänken/Sprungseilen, die in regelmäßigem/unregelmäßigem Abstand (Rh 7) aufgestellt sind. Variation durch ein, zwei, drei, vier usw. Bodenberührungen zwischen den Bänken/Seilen.

**Variation:** Im ersten Zwischenraum Springen auf dem rechten Bein, Überspringen des Seils, im zweiten Zwischenraum Springen auf dem linken Bein, Überspringen des Seils, Springen auf dem rechten Bein usw.

- Laufen über bewegliche Hindernisse: In einer Gasse werden Softbälle von zwei Schülergruppen hin und her gerollt, während die dritte Schülergruppe die Gasse durchläuft.
- Lauf über eine Kastentreppe aufwärts und abwärts
- Lauf über Kastentreppe mit Weitsprung auf Niedersprungmatte





Rh 9



Rh 10



Rh 11



Rh 12

## Übungen in der Reifenbahn

- Springen in der einfachen Reifenbahn vorwärts: einbeinig, beidbeinig, Schrittsprünge durch Distanzvergrößerung (Rh 9)

- Springen in der einfachen Reifenbahn rückwärts: einbeinig, beidbeinig (Rh 10)

**Variation:** 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 den Namen „Tempelhüpfen“ oder „Erde und Paradies“.

- Springen in der Reifenbahn im Kreis (Rh 11)

- Springen in der Doppelreifenbahn

- Linker Fuß in der linken Bahn, rechter Fuß in der rechten Bahn (Rh 12)

- Springen in alle Reifen auf einem Bein

- Linker Fuß in der rechten Bahn, rechter Fuß in der linken Bahn (Überkreuzen) (Rh 13)

- Durchlaufen der Doppelreifenbahn rückwärts

- Beidbeiniges Springen in jeden Reifen

- Nur in die roten bzw. blauen Reifen steigen
- Durchlaufen der Doppelreifenbahn auf allen Vieren; vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts, seitwärts



## 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, ...) (Rh 14)
- Synchrone Ausführung von Rollen vorwärts und rückwärts auf zwei oder drei Mattenbahnen
- Gleichzeitiges Überwinden von Hindernissen (Langbänke, Hürden, Kastenteile etc.). Unterstützung durch Handfassung. (Rh 15)
- 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.)



## Einsatz von Musik und Orff-Instrumenten

- Ausführen einfacher rhythmischer Bewegungsabläufe (Gehen, Laufen, Hopserlauf, Nachstellschritte, Fußstampfen, Klatschen, usw.) zur Musik bzw. zum Rhythmus von Handtrommel, Tambourin, Kastagnetten, Rasseln, usw.
- Gehen oder Laufen und gleichzeitiges Begleiten durch Klatschen oder Schlagen der Holzstäbe, Handtrommel, etc.





# DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT

Die Differenzierungsfähigkeit ist die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf genau, sicher und ökonomisch durchzuführen, wobei der Kräfteinsatz eine wichtige Rolle spielt.

Sie äußert sich allgemein im Gefühl (Ballgefühl, Bewegungsgefühl, Schneegefühl etc.), wobei Rückmeldungen kinästhetischer Analysatoren entscheidend sind. Die Rezeptoren in den Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken geben Auskunft über die Position der Körperteile und die auf sie einwirkenden Kräfte.

Die Differenzierungsfähigkeit wird fast bei jeder Bewegung, ob beim Werfen, Laufen, Springen, Ballspielen, Turnen etc. 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 Hopselauf, Lauf mit Sidesteps.... (D1)
- Hochspielen mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Fuß, Knie, Schulter, Kopf....)
- Hochwerfen mit Zusatzaufgaben (1x, 2x, 3x klatschen, Drehungen machen, hinsetzen - aufstehen...)



## Ball prellen

- Prellen im Stand, im Laufen, mit Hopslerlauf vorwärts und rückwärts.... (D2)
- 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
- Würfe gegen die Wand mit Zusatzaufgaben  
**Zehnerprobe:** 10x gegen die Wand werfen und fangen, 9x werfen - 1x klatschen - fangen, 8x... (D 3)



## Zuspiel zu zweit mit einem Ball oder mit zwei Bällen

- Zuspielen aus verschiedenen Distanzen (D4)
- 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 (D 5)
- Auf verschiedene Ziele werfen (Reifen, Matten, Basketballkorb, Medizinball....)
- Auf sich bewegende Ziele werfen, z. B. rollende Reifen, rollende Bälle, fliegende Bälle... (D 6)



## 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 einem Jongliertuch (Strumpf) verknotet. (D 7)



## Sprünge auf, von und über verschieden hohe Geräte

- Freie Sprünge mit und ohne Anlauf (D8)
- Stützsprünge
- Sprünge auf rutschende Unterlagen (Teppichfliesen, Tücher, Weichboden)
- Sprünge mit Zusatzaufgaben (Anhocken, Strecksprünge, Drehungen um die Längsachse...)
- Zusatzaufgaben nach dem Niedersprung (Rollen...)



## Zielsprünge

- Zielsprünge in verschiedene Geräte (Reifen, Kastenteile...) aus verschiedenen Entfernungen (auch rückwärts).
- Zielsprünge in verschiedene Zonen vom Kasten (D9)



## Hüpfspiele

- „Himmel und Hölle“, „Wassergraben“, „Sackhüpfen“...
- Gummitwist - Zwei Spieler stehen sich in etwa 3 m Abstand gegenüber. Ein Gummiband läuft in Knöchel-, Knie- oder Hüfthöhe rundherum. Der dritte Spieler hüpfert verschiedene Figuren.



## Schwingen und Schaukeln

- Schwingen aus dem Anlauf an Seilen und Ringen (D10)
- Schwingen von einem Gerät (Kasten, Bank) und wieder zurückschwingen
- Schwingen von Geräten mit Ziellandung in markierten Zonen (Teppichfliesen, Reifen, Handtücher...)
- Schwingen von Gerät zu Gerät z. B. Kasten, Bank (D 11)
- Schwingen über verschieden hohe Geräte (Kästen, Hürden...)
- Ein Ball wird im Schwingen von einem Kasten zum anderen transportiert.





# ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT

## Beschreibung

Eine gut ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, 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 Mitspieler und Gegenspieler 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 Schüler laufen herum und finden auf Kommando zu ihrem Reifen. Variation: Wir besuchen nur die roten/blauen Reifen. (O1)

### ■ Raum wechseln:

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



### ■ Verkehrspolizist:

Die Schüler sitzen oder stehen im Kreis. Der Verkehrspolizist in der Mitte zeigt auf zwei Schüler, die so schnell wie möglich den Platz tauschen.(O2)

### ■ Platzwechsel im Kreis:

Die Schüler stehen im Kreis. Ein Spieler wirft einen Ball einem Mitspieler zu. Dieser merkt sich von wem er den Ball bekommen hat und zu wem er ihn weiter wirft. Nach einem Durchgang haben sich alle die Reihenfolge gemerkt. Jeder Schüler

läuft nun nach dem Wurf zu dem Platz, zu dem er den Ball geworfen hat. Die Wurfreihenfolge bleibt immer dieselbe. Variation: Mehrere Bälle sind im Spiel. (O3)

### ■ **Linienlauf:**

Wir laufen nur auf den roten/blauen/gelben Linien im Turnsaal. Die jeweilige Farbe wird durch den Spielleiter mittels Kärtchen angezeigt. (O4)



### ■ **Rot auf rot, weiß auf weiß:**

Rote und weiße Wäscheklammern liegen in der Turnsaalmitte. Je zwei Schüler laufen mit einem roten und einem weißen gespannten Sprungseil durch den Saal. Die anderen Schüler haben die Aufgabe, je eine Klammer auf das entsprechende Seil zu klemmen. (O5)



### ■ **Fangenspiel mit Stabübergabe:**

Je nach Gruppengröße erhalten zwei bis vier Schüler einen Staffelstab. Zwei Spieler sind Fänger, alle anderen sind Helfer. Die Fänger verfolgen den Stabhalter. Diese können sich der Verfolgung entziehen, indem sie den Stab an einen Helfer weitergeben. Der bisherige Stabhalter wird Helfer.



## **Kleine Ballspiele**

### ■ **Ballprellen im Gehen und Laufen:**

Die Schüler bewegen sich dabei frei im Raum und achten darauf, nicht mit den anderen zusammenzustoßen. (O6)

**Variation:** Einengung des Spielfeldes.

### ■ **Seitenwechsel:**

Zwei Gruppen ballprellender Schüler wechseln die Turnsaalseiten, ohne die Bälle zu verlieren.

#### **Variation:**

In der Turnsaalmitte wird eine Gasse (Verengung) gebildet.





### ■ Zauberer und Erlöser:

Die Schüler prellen den Ball. Einige gekennzeichnete Schüler versuchen, durch Abschlagen die anderen zu verzaubern. Gelingt dies, bleiben die verzauberten Schüler stehen, halten den Ball mit beiden Händen über dem Kopf fest und werden erst erlöst, wenn ein anderes Kind um sie herumdröbbelt. (O7)



### ■ 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, jeder Schüler 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. Variation: Es wird vorgegeben, wie der Ball gespielt werden muss (beidhändig, nur mit linker Hand gerollt, usw.). (O8)

### ■ 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 Spieler auf einem Kasten. Punkte erzielt die Mannschaft, der es gelingt, ihrem Kastenmann den Ball zuzuspielen. (O9)



### ■ **Burgwächter:**

Ein Spieler bewacht im Inneren eines Kreises seine Burg (kleiner Kasten, übereinanderliegende Medizinbälle). Die Spieler außerhalb des Kreises versuchen durch geschicktes Zuspielen des Balles den Wächter auszuschalten und die Burg zu treffen. (O10)



### ■ **Wandernde Tore:**

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Pro Mannschaft bilden zwei Schüler 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. (O11)

## Rollen in Variationen

■ Einige Matten liegen im Turnsaal verteilt. Die Schüler laufen durcheinander, berühren dabei fünf verschiedene Matten mit der Hand und rollen auf der sechsten Matte beliebig aus dem Stand ab. (O12)



■ Zauberer und Erlöser: Matten liegen im Turnsaal verteilt. Je nach Gruppengröße können mehrere Zauberer durch Abschlagen andere Schüler verzaubern. Verzauberte Schüler legen sich in Bauchlage vor eine Matte. Sie können erlöst werden, indem ein anderer Schüler über sie hinweg aus dem Stand abrollt. (O12)

■ Rollen auf einer kleinen schiefen Ebene (Sprungbrett unter einer Matte) (O13)





- Rollen vorwärts, seitwärts, rückwärts über den großen Turnberg (je drei Langbänke werden von beiden Seiten in einen oben offenen Kasten eingehängt. Darauf werden Matten gelegt). Die Höhe kann variiert werden, auf eine Absicherung durch Matten ist zu achten. (O14)



- 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 Schüler balancieren auf einer Seite zum „Gipfel“ und Rollen auf der anderen Seite ins „Tal“. Auf eine entsprechende Absicherung durch Matten ist unbedingt zu achten. (O15)

# KOMPLEXE ÜBUNGSFORMEN

## Piratenspiel

Beim Piratenspiel bewegen sich die Spieler 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. (K1)



### Spielvarianten:

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

## Gerätebahnen

Am folgenden Beispiel soll erklärt werden, durch welche Aufgaben die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten verbessert werden können. (K2)

Schwung mit dem Seil von einem Kasten auf eine Matte - *Differenzierungsfähigkeit*

Rolle vorwärts auf der Matte - *Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit*

Laufen über eine Reifenbahn - *Rhythmusfähigkeit*

Balancieren über zwei Reckstangen - *Gleichgewichtsfähigkeit*

Überwinden eines Kastens - *Differenzierungsfähigkeit*

Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen - *Differenzierungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit*

Hürde durchkriechen, überspringen und wieder durchkriechen - *Orientierungsfähigkeit*





## Kleine Spiele

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

### Völkerball

#### Variationen:

- 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 Spieler Schutz suchen können (auch mit zwei Bällen)
- Zusatzaufgaben: Der abgeworfene Spieler 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 Spielern aus 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.



Fling	Badminton	Scoop
Indiaca	Kooshball	Goba
Catchball	Familytennis	Beachball



## LITERATURLISTE

- Andreas Kosel: Schulung der Bewegungskoordination, Hoffmann 1992
- Mitterbauer, Schmitt: 300 Bewegungsspiele, Steiger 1987
- Schraag, Jansen: Geräte und Materialien in der Bewegungserziehung, Hofmann-Schorndorf 1991
- Jürgen Weineck: Optimales Training, Perimed, 1994
- Frank, Eckers: Bewegungsförderung für Kinder, Limpert 1996
- Ulrich Stumpp: Bewegungsspiele für Freizeit, Schule und Sport, Falken 1995
- Maier, Petsch: Stundenbilder für vielseitiges Bewegen an Geräten, Novisport 1989

**Für die Unterstützung des Projektes bedanken wir uns bei:**

**Lhstv. Fritz Hochmair (Präsident der ASKÖ OÖ)**  
**LR Dr. Josef Ackerl (Landesrat für Soziales und Gesundheit)**  
**Stadträtin Dr. Christiana Dolezal (Stadträtin für Gesundheit und Sport)**  
**Bgm. Gerhard Hintermayr (Bürgermeister der Gemeinde Alkoven)**

OÖ Gebietskrankenkasse, Gruberstraße 77, 4021 Linz

Gestaltung und Produktion: Referat Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation

Für den Inhalt verantwortlich: Prof. Fritz Freimüller und Stefan Giegler

Fotos: Foto PLOHE, Ing. Helmut Ploberger

Zeichnungen: Prof. Inge Degl

OÖ  GKK  
FORUM GESUNDHEIT



**ASKÖ**  
**BC RAIFFEISEN**  
**ALKOVEN**

