



„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 1

Eine etwas andere Koordinationsstunde

Vorbemerkungen/Ziele

Koordination ist extrem vielfältig. Die sieben koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht, Orientierung, Umstellung, Kopplung, Reaktion, Differenzierung und Rhythmisierung) spielen bei den einzelnen Sportarten sowie auch bei Alltagsaufgaben unterschiedlich starke Rollen. Wichtig ist es, diese Fähigkeiten immer wieder gezielt zu fördern.

Mit den in diesem Stundenbeispiel vorgestellten Übungen sollen die Teilnehmer/-innen vor allem ihre Kopplungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit schulen und verbessern sowie Spaß daran entwickeln, sich neuen Bewegungsherausforderungen zu stellen.

Das Training dieser Fähigkeiten kann einen wertvollen Beitrag zur Sturzprophylaxe sowie auch bei kognitiven und motorischen Lernprozessen darstellen.

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Pro TN ein Leibchen, idealerweise anzahlmäßig je zur Hälfte in zwei Farben

Ort:

Sporthalle

Ein Video zur Übung „Hin und Her“ sowie zum Zählen (in abgewandelter Form) findet man unter: www.youtube.com/watch?v=soJ61K4ECtY

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- Was ist „Koordination“?
- Die TN treffen sich mit der Übungsleitung (ÜL) im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und erläutert das Stundenthema „Koordination“.

- Es gibt sieben koordinative Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Orientierungs-, Umstellungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit
- Ziel der heutigen Stunde ist die Förderung der Kopplungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit sowie der Spaß an neuen Bewegungsherausforderungen.



- „Zählen bis 3“ (Partnerübung)
- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich alle in eine Gassenaufstellung gegenüber auf.

TN A und TN B stehen sich gegenüber und zählen gemeinsam bis „3“:
TN A = „1“, TN B = „2“, TN A = „3“, TN B = „1“ usw.)
Nach kurzer Eingewöhnung marschieren die TN auf der Stelle und zählen weiter.

Steigerungen:

- Bei „1“ mit der rechten Hand an die linke Schulter tippen
- Bei „2“ mit der linken Hand an die rechte Schulter tippen
- Die Zahlen „1“ und „2“ nicht mehr aussprechen
- Statt zu marschieren, im Wechsel den rechten und linken Fuß nach vorne stellen

Absichten und Hinweise

- ◎ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte, Hintergrundwissen vermitteln, koordinative Fähigkeiten im Überblick thematisieren
- ✓ Weitere Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten findet man bei vibss.de unter: www.vibss.de/sportpraxis/wissenszentrum/wissenswertes/zentrales-nervensystem-koordination
- ◎ Allgemeine Erwärmung, Verbesserung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit durch das abwechselnde Zählen und Agieren
- ✓ Je nach Gruppe individuelle Auswahl der Steigerungen zulassen.

Fitness
06.2019

Stundenverlauf und Inhalte

● „Zählen bis 5“ (Gruppenübung)

- ⦿ Alle TN stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die TN marschieren auf der Stelle und zählen nacheinander immer wieder bis „5“.

Die Steigerungen für „1“ und „2“ aus der vorangegangenen Übung werden beibehalten, mit der Zeit werden die anderen Zahlen durch Bewegungen ersetzt.

Steigerungen und Variationen:

- Rückwärts statt vorwärts zählen („5“, „4“, „3“, ...)
- Ein zweites Zählen durch den Kreis in Gegenrichtung einbauen
- Eine Erweiterung des Zahlenbereichs auf „6“ („7“, „8“)
- Neue Bewegungsaufgaben für die Zahlen geben
- Mit der Übungszeit das Zähltempo erhöhen

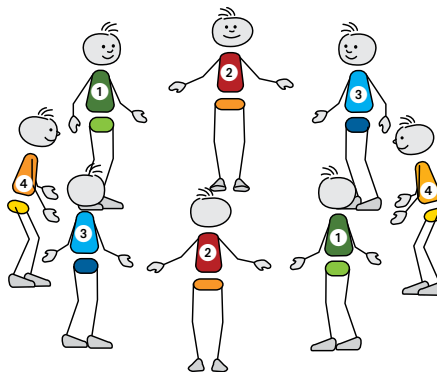
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● „1, 2, 3 und 4“ (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN bleiben im Innenstirnkreis stehen.

Die TN führen nacheinander in fester Reihenfolge eine dieser vier Bewegungsaufgaben aus.

- **TN 1** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach vorne tippen, dann hinter dem Körper klatschen und den linken Fuß nach vorne tippen
- **TN 2** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den linken Fuß nach vorne tippen, dann hinter dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach vorne tippen
- **TN 3** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den linken Fuß nach hinten tippen, dann über dem Kopf klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen
- **TN 4** = im Wechsel vor dem Körper klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen, dann über dem Kopf klatschen und den rechten Fuß nach hinten tippen



● „Hin und Her“ (Einzelübung)

- ⦿ Die TN stellen sich in Block- oder Kreislaufstellung so auf, dass sie die ÜL gut sehen können.

Die TN sollen mehrere Bewegungen gleichzeitig kombinieren, die die ÜL vorgibt. Grundbewegung ist ein Seitenstellschritt mit Überkreuzen.

Steigerungen:

- Beim „Ankommen“ auf einer Seite in Parallelstellung beim ersten Mal vor dem Körper in die Hände klatschen, beim zweiten Mal hinter dem Körper klatschen, beim dritten Mal schnipsen; dann wieder vorne klatschen usw.
- Beim Schnipsen den Fuß nicht anstellen, sondern nach vorne tippen
- Beim Klatschen vorne den Fuß nicht anstellen, sondern nach hinten tippen
- Optional dabei die Dreierreihe aufzählen („3, 6, 9 ...“), ab „30“ wieder rückwärts zählen („30, 27, 24 ...“)

- = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Absichten und Hinweise

- ☉ Weitere Schulung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit, intensivere allgemeine Erwärmung, Zusammenführen der gesamten Gruppe

♣ Bewegungsbeispiele:

- Kniebeuge
- Liegestütze
- Hampelmann
- Einmal um den Kreis herum joggen

- ♣ Die ÜL sichert ab, dass die Bedeutung einzelner Zahlen verständlich bleibt.

- ☉ Steigerung der koordinativen Anforderung von Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

♣ Nach TN 4 ...

- TN 5 = Bewegungsaufgabe TN 1
- TN 6 = Bewegungsaufgabe TN 2
- Usw.

♣ Steigerungen:

- In beide Richtungen durch den Kreis arbeiten
- Bei großen Gruppen an mehreren Stellen versetzt starten

- ☉ Verstärktes Training der Koppelungsfähigkeit

♣ Überkreuzschritt:

- Bewegungsrichtung nach links: der rechte Fuß wird mit Überkreuzung des linken Fußes nach links gesetzt und der linke Fuß setzt anschließend daneben in Parallelstellung
- Bewegungsrichtung nach rechts: der linke Fuß startet mit der Überkreuzbewegung nach rechts und der rechte Fuß setzt anschließend parallel daneben.

- ♣ Die ÜL fordert die TN mit den einzelnen Steigerungen, vermeidet jedoch eine Überforderung.

Stundenverlauf und Inhalte

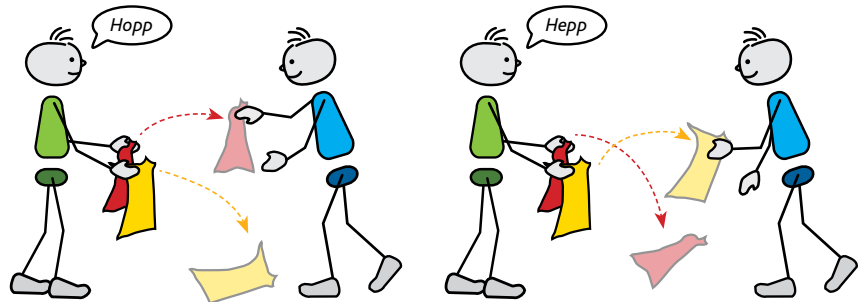
● „Hepp oder Hopp?“ (Partnerübung)

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich gegenüber auf. TN A hält zwei farblich unterschiedliche Leibchen (z.B. rot und gelb) in den Händen.

TN A wirft TN B die Leibchen zu und ruft „Hepp“ oder „Hopp“.
Bei „Hepp“ fängt TN B das gelbe, bei „Hopp“ das rote Leibchen.

Steigerungen:

- Bei „Hepp“ vor dem Fangen klatschen, bei „Hopp“ vor dem Fangen einen Fuß berühren
- Das gelbe Leibchen wird immer mit der rechten Hand, das rote immer mit der linken Hand gefangen
- Nach dem Fangen mit der rechten Hand „fängt“ der linke Fuß das andere Leibchen und andersherum.
- Bei „Hepp“ läuft TN A nach dem Werfen 2–3 Meter rückwärts und vorwärts zurück an den Platz / bei „Hopp“ führt TN A nach dem Werfen drei Hampelmänner aus



Absichten und Hinweise

- ⦿ Verstärktes Training der Reaktions-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Die TN können das Kommando deutlich vor dem Wurf aussprechen, um die Aufgabe leichter zu gestalten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● „Body percussion“ (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

Der ÜL gibt rhythmische Bewegungen vor, in die die TN einsteigen.

- **Rhythmus 1:** Im Wechsel mit den Handflächen auf beide Oberschenkel klatschen, dann diagonal auf Schultern und Hüfte klatschen
- **Rhythmus 2:** Klatschen auf die Oberschenkel, Klatschen über Kopf, Stampfen mit einem Fuß nach vorne
- **Rhythmus 3:** Klatschen auf die Oberschenkel, Schnipsen mit der rechten Hand, zwei Mal mit der rechten Hand auf die linke Schulter klatschen – anschließend Seitenwechsel beim Schnipsen und Schulterklatschen

- ⦿ Zusammenführen der Gruppe, Förderung von Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Die Rhythmen werden zuerst hintereinander, dann optional als Kanon ausgeführt.

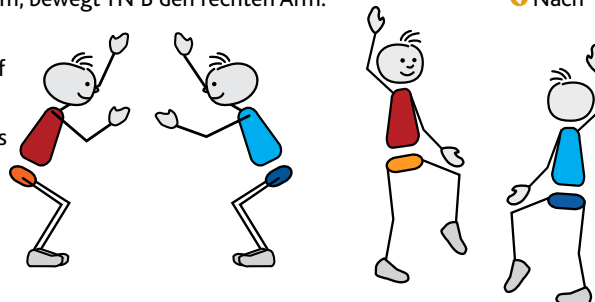
AUSKLANG (10–15 Minuten)

● „Der flexible Spiegel“ (Partnerübung)

- ⦿ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich gegenüber auf.

TN A gibt langsame(!) Bewegungen vor, die TN B als Spiegelbild nachmacht. Bewegt TN A den linken Arm, bewegt TN B den rechten Arm.

Grinst TN A ganz deutlich sichtbar, wechselt TN B auf Punktspiegelung. Nun bewegt TN B ebenfalls den linken Arm, wenn TN A den linken Arm bewegt.



- ⦿ Beruhigung, Lockerung, Spaß, Körperwahrnehmung, Förderung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit
- ⚡ Nach 1–2 Minuten erfolgt ein Rollenwechsel

● „Herausforderungen der Stunde“

- ⦿ Die TN kommen wieder mit der ÜL im Innenstirnkreis zusammen.

Die TN können zum Abschluss der Stunde berichten, wie sie die Stunde erlebt haben und welche Übungen für sie eine ganz besondere Herausforderung dargestellt haben.

- ⦿ Reflexion der Stunde, Verabschiedung der TN