



Praxisinhalte der Koordinationsschulung

Spiele <ul style="list-style-type: none"> • Neue Spiele lernen • Spiele variieren • Spielsituationen lösen durch Problemstellungen • Feste Spielsituationen verändern • Spiele erfinden und variieren 	Gymnastik <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastik mit Handgeräten • Gymnastik nach Musik • Aerobic / Step Aerobic • Qi Gong / Tai Chi • Gymnastik mit Partner/in • Wassergymnastik 	Tanz und Musik <ul style="list-style-type: none"> • Tänze / Bewegungsformen nach Musik • Tänze verändern • Rhythmusaufgaben ohne und nach Musik • Tänze / Bewegungsformen auf Musik selbst gestalten lassen • Tanzkurse • Singen und Bewegen 	Sportarten <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen und Üben von Sportarten/Techniken • Neue Sportarten erlernen • Fortbewegungstechnik von (Gehen, Laufen, Rad fahren, Inline Skating, Skifahren) • Andere Geräte nutzen • Andere Räume/ Ausstattungsgegenstände aufsuchen • Bewegungsabläufe kennenlernen 	Sonstiges <ul style="list-style-type: none"> • Akkize • Freizeitsportübung außerhalb der Sportstätten • Übungen für zu Hause - Koordinationsspiele (z.B. Ausschleichen im Stand, Alltagsgegenstände mit der „jungen Mann“ Hand ausführen) • Bewegungsarrangements z. B. Klettersteig (z. B. Bewegungsbaustelle)

Koordinationstraining

Beim Koordinationstraining ist das Ziel, die Bewegungen und Reaktionen seines Körpers zu verbessern.

Diese Fähigkeiten sind nicht nur im täglichen Leben äußerst praktisch sondern machen sich auch im Sport bezahlt.

Ein gutes Körpergefühl führt dazu, dass man seine körperlichen Möglichkeiten auch unter Belastungen besser einsetzen kann.

Es wird verhindert, dass Bewegungen ökonomischer vollzogen werden und nicht zu viel Energie aufgebraucht wird, der Sauerstoffbedarf reduziert sich und die Leistungsfähigkeit steigt. Zudem kann einer Überbeanspruchung einzelner Muskeln und sogar Schmerzen vorgebeugt werden, wenn das Koordinationsgefühl gut ausgeprägt ist.

Ziele der Koordinationsschulung sind:

Ökonomisierung von Bewegungsabläufen

Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems

Förderung der Gehirnleistung

Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit, auch für alltägliche Handlungen wie Stehen, Gehen, Treppensteigen usw.

Verringerung bzw. Vermeidung eines Unfallrisikos/Sturzrisikos

Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität

Grundsätze der Koordinationsschulung

Koordinative Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden.

Am besten geschieht dies in jungen Jahren, denn hier können neue Bewegungsabläufe besser gelernt werden. Aber auch im Alter ist es nie zu spät, seine Koordinationsfähigkeit zu schulen.

Grundsätze für die Schulung der Koordination sind:

Koordinationsübungen in jede Übungsstunde einbauen und möglichst alle Elemente der Koordination berücksichtigen.

Da die Koordination eng mit der Wahrnehmung verknüpft ist, muss auch diese häufig gefördert werden.

Das Üben koordinativer Fähigkeiten sollte erwärmt, aber im nicht ermüdeten Zustand erfolgen.

Besonderheiten verschiedener Altersgruppen berücksichtigen:

- Mit Koordinationsübungen schon im frühen Kindesalter beginnen
- Das beste koordinative Lernalter liegt etwa zwischen 6 und 12 Jahren
- Der Gestaltwandel während der Pubertät kann kurzfristig Schwierigkeiten bei der Ausführung koordinativer Übungen bereiten

Methodische Maßnahmen zum Üben gezielt einsetzen:

- Koordination durch eine Vielfalt an Bewegungsreizen üben und lernen
- Viele Wiederholungen zum Einprägen der Bewegungsabläufe vorsehen
- Koordinationsübungen mit motivierenden, spaßbringenden und spielerischen Formen auflockern, nicht nur langweiliges Einüben von Bewegungsmustern
- Neue koordinative Fähigkeiten nicht in Wettbewerbssituationen und unter Druck einüben
- Breitensportliche Prinzipien beachten (z. B. innere Differenzierung, individuelle Leistungsbewertung, Anregungen von TN aufnehmen, ...)
- Hilfen und Korrekturen geben

Koordinative Anforderungen verändern (nach Hirtz/Schnabel/Ludwig 1976/77):

- Veränderungen der Ausgangs- und Endstellungen von Bewegungen
- Veränderungen der Bewegungsrichtungen, des Ausführungstempos, des Kräfteinsatzes und des Bewegungsumfangs
- Zusätzliche Anforderungen während des Übens stellen, Kombination von Elementen (Kopplung)
- Üben unter veränderten äußeren Bedingungen (z. B. im Wald, im Freien)
- Beidseitiges und spiegelbildliches Üben
- Bewegungsaufgaben nach Reizung des Gleichgewichtsorgans
- Üben unter eingeschränkter optischer Kontrolle

Methodische Hinweise für die Koordinationsschulung

Beim Erlernen von neuen Bewegungen, die unterschiedliche Anforderungen an koordinative Fähigkeiten stellen, sollten folgende Hinweise beachtet werden:

- Beim Erlernen und Üben von neuen Bewegungen keinen Zeitdruck ausüben
- Gekonnte und neue Bewegungen verknüpfen
- Auf Bewegungssicherheit achten (ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung anbieten)
- Möglichst viele Merkmale der Koordinationsfähigkeit schulen, vor allem die, denen für die Bewältigung des Alltags eine besondere Bedeutung zukommt (Gleichgewicht, Reaktion, Geschicklichkeit)
- Differenzierte Übungsbedingungen anbieten (abhängig von Motivation und Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen)
- Nicht im stark ermüdeten Zustand üben / Koordinationsschulung nicht an das Stundenende legen
- Immer wieder neue Anforderungen stellen und Bewegungsaufgaben variieren, aber auch Abrufen
- Von bekannten und gewohnten Bewegungshandlungen als Motivation, zur Vermittlung von Erfolgserlebnissen und als Orientierungshilfe
- Organisationsform ändern (Vormachen – Nachmachen, Mitgestaltung der Teilnehmer/innen, Bewegungsaufgaben stellen, Zirkel, Parcours ...)
- Aufstellungsformen variieren (Kreis, Block, Gasse...)
- Position der Übungsleitung verändern
- Bezug zum Alltag herstellen