



BallKoRobics – Herkunft und Eigenschaften

Herkunft

BallKoRobics ist auf das Jahr 1998 zurückzuführen. Der ehemalige Gesamtschullehrer Peter Schreiner wurde ein Jahr zuvor auf Aerobic aufmerksam und kam damals schon auf die Idee Aerobic mit Ballbewegungen zu verbinden.

Zur Implementierung dieses neuen Konditionstrainings testete er alle Übungen mit Schulklassen und zusätzlich mit den Spielern des FC Schalke 04. Zuerst wurden Aerobic Schritte mit Armbewegungen und einem Ball verbunden, dann Würfe und letztendlich das Pellen und Werfen des Balles in Partnerübungen.

Nach mehreren Auftritten im TV sowie Artikeln in diversen Zeitschriften folgten Workshops und Vorführungen auf Kongressen aus denen eine Konzeption für die Lehrerfortbildung sowie Seminare für Trainer und Übungsleiter entstand. Videos sind ebenfalls verfügbar.

Eigenschaften und Ziele

BallKoRobics verbessert die koordinativen Fähigkeiten, Ausdauer sowie Kraftausdauer.

In der Anwendung vor allem mit Schülern

kann man auch noch von der Förderung der Phantasie und Kreativität sprechen. Dies liegt daran, dass die ÜL grundlegende Bewegungen vorgibt und die TN daraus anschließend eigenständig Kombinationen und Choreographien entwickeln. Der selbsterarbeitete Teil führt zudem zur Verbesserung der Kooperations- und Teamfähigkeit. Sollte es mehrere Gruppen geben, könnten diese ihre eigenen Übungen den anderen vorstellen und somit auch noch Erfahrungen im Anleiten ihrer Mitschüler sammeln.



Anwendung

BallKoRobics mit Kindern und Jugendlichen

Musik eignet sich besonders gut zur Bewegungserziehung. Leider wird dieses Element jedoch häufig nur bei einer speziellen Zielgruppe eingesetzt, zum Beispiel Mädchen. Jungen und auch eine männliche ÜL greift deutlich seltener zu diesem Hilfsmittel. Dem Hauptgrund, dass Tanzen und Darstellen nicht jedermanns Sache ist, kann durch BallKoRobics Abhilfe geschaffen werden. Da die Bewegungen mit dem Ball den tänzerischen Charakter reduzieren, eignet sich diese Art der Bewegung auch für alle tanzscheuen TN und ÜL.

Weiterhin werden abgesehen von einem Ball pro TN keine weiteren Materialien benötigt, was den Gebrauch mit großen Gruppen ermöglicht und die Wahl des Ausübungsorts bedeutend vergrößert. Koedukative Alters- und Leistungsklassen sind ebenso möglich. Das Niveau kann per Choreographie variieren und lässt daher einen sehr großen Handlungsspielraum zu. Dies führt auch dazu, dass es Übungen von low impact (geringer Intensität) bis zu high impact (hohe Intensität) gibt.

Ebenso eignet sich BallKoRobics für verschiedene Teile einer Übungsstunde, sei es das Aufwärmen oder der Schwerpunkt, den Variationsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Der Einsatz von Musik

Abhängig von der Phase in welchen BallKoRobics eingesetzt werden soll, muss die Musik angepasst werden. Schnellere Musik für den Hauptteil und Abschluss des Hauptteils sowie etwas weniger beats per minute beim Einstieg und Ende. Wichtig ist es vor allem, dass die TN zu jeder Zeit alle Übungen noch technisch sauber ausführen können und die Musik als Unterstützung und nicht als erhöhte Schwierigkeit wahrgenommen wird. Die Musik kann auch durchaus in der Großgruppe abgestimmt werden oder auch durch die TN mitgebracht.

Der Einsatz mit Erwachsenen / Älteren

BallKoRobics kann ebenso eine willkommene Abwechslung in Erwachsenengruppen sein. Die Förderung der Koordination ist bei Erwachsenen genauso bedeutsam wie bei Jüngeren. Aerobic Gruppen können ihre bestehenden Choreographien mit dem Ball ergänzen und beim Sport mit Älteren sind diese Art Kombinationen (Aerobic und Ball - je nach Gruppenzusammenstellung in langsamer, vereinfachter Variante) meist sowieso schon bekannt.

Partnerübungen

Der Ball als Kleingerät ist durchaus beliebt im Breitensport und vor allem bei Partnerübungen. Hier eignet sich BallKoRobics wieder einmal hervorragend als Beispiel. Verschieden Bälle zusammen mit verschiedenen Schritten/Schrittfolgen/Übungen lassen der Kreativität Raum um sich zu entfalten und dies wird auch im Normalfall immer gerne ausgenutzt durch die TN.

Übungen die zu Beginn noch unmöglich erscheinen werden nach einigen Versuchen doch bewältigt und noch dazu wird der Schwierigkeitsgrad danach nochmals freiwillig erhöht. Dies sind Beobachtungen aus der Praxis. Teamfähigkeit, Kreativität und Selbstvertrauen werden neben den bekannten koordinativen Fähigkeiten gefördert.

Der Einsatz im Fussball

BallKoRobics für Fußballer/-innen bedeutet Koordinations- und Konditionstraining mit dem Ball. Das Rhythmusgefühl wird geschult sowie eine Verbesserung der Arm-Bein Koordination erzielt. Im Vergleich zu einer nicht Fußball orientierten Übungsstunde kann bei einer sportartpezifischen Ausrichtung besonders auf die Vermittlung des Ballgefühls eingegangen werden. Dies gelingt besonders gut mit der Einbindung von Fußballtechniken (z.B. Schüssen am Boden und Flugbälle in Partner oder Gruppenübungen). Weiterhin können mehr als ein Ball oder verschieden Bälle eingesetzt werden um die einzelnen Elemente noch anspruchsvoller zu gestalten und die Anpassungsfähigkeit zu trainieren.

Weitere Informationen unter:

<http://www.ballkorobics.de>

<http://www.sportunterricht24.de/category/ballkorobics>