

# Ballspiele zur Koordinationsschulung

Breiten-  
sport

8/99

## Vorbemerkungen/Ziele

Die Schulung der Koordination wird ausserhalb eines gezielten Techniktrainings vielfach vernachlässigt. Dabei haben möglichst umfassende und vielfältige Bewegungserfahrungen eine herausragende Bedeutung bei der Erlernung neuer Bewegungsabläufe und Techniken. Gerne greift das Gehirn auf schon bekannte Teile einer Bewegung zurück und ordnet sie entsprechend ein. Diese Aufgabe, sich neuen, zu lernenden Bewegungen zu stellen, wird Erwachsenen in vielen Übungsgruppen zu selten gestellt. Neben den Effekten und Vorteilen, die umfassende Koordinationsschulung fürs Bewegungslernen hat, sind andere Effekte auch von Bedeutung. Eine gute Koordinationsfähigkeit und die Fähigkeit zu „rund“ ablaufenden, harmonischen Bewegungen hat weiterhin Bedeutung im Rahmen einer Vorsorge für Verletzungen und Unfälle. Derjenige, der geschickt sich bewegen kann, wird beispielsweise in Ungleichgewichtssituationen eher das Gleichgewicht wieder finden und sich fangen als der Unkoordinierte. Bei einem eventuellen Sturz hat der Koordinationserfahrene bessere Chancen, den Sturz abfangen oder sich abrollen zu können. Nicht zu unterschätzen ist des Weiteren der Effekt, dass ökonomisch, harmonisch ablaufende Bewegungen mit einem geringeren Muskeleinsatz und damit Energiebedarf verbunden sind. Somit ist das Herz-Kreislaufsystem weniger beansprucht und kann die ggfs. vorhandenen Reserven für eine höhere Leistung einsetzen.

Zeit:  
60 Minuten

TN:  
Alter: 12 - 99, wobei darauf zu achten ist, dass manche (ältere) Frauen nicht gerne mit geworfenen / gefangenen Bällen umgehen, z.T. sogar Angst vor fliegenden Bällen haben. In diesem Fall können Weichschaumbälle bei manchen Spielen eine Alternative sein (Achtung: Prellfähigkeit der Bälle überprüfen).

Material:  
pro Person 1 Ball (z.B. Gymnastikball),  
Kegel o.ä. als Wendemarken

Ort:  
Sporthalle oder Gymnastikhalle, in der Ballspiele erlaubt sind.

## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### EINSTIMMUNG

- (Jeder einen Ball) Ball unter Kontrolle halten – führen mit Hand, Fuß oder anderen Körperteilen
- freies Bewegen im Raum (4 Min.)
- Prellen – Raum ausnutzen  
Variation 1: Prellen des Balles, dabei Raum ausnutzen und Balltauschen mit anderen; Bälle nach Blickkontakt und Namenrufen zuwerfen  
Variation 2: Zupassen über Bodenpass
- freies Bewegen im Raum (3/3/3 Min.)
- Ball anderen „weghauen“ (Ballraub) – dabei eigenen unter Kontrolle halten
- frei im Raum (4 Min.)

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Herz-Kreislauf-Anregung; Einbezug des ganzen Körpers; Orientierung im Raum; ➤ Jederzeit Abstand halten zu anderen; Zusammenstöße vermeiden
- Gefühl für den Ball entwickeln; Räumliche Orientierung; Variationen: gezielte Würfe zur/m Partner/in, Kommunikation, Reaktionsschulung ➤ Eigenen Ball unter Kontrolle halten, freie Räume nutzen
- Reaktionsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Übersicht, Ballgeschick ➤ ÜL kontrolliert das Spiel und achtet darauf, dass Spieler/innen sich nicht berühren ➤ Achtung: sehr intensives Spiel!



# PRAKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### SCHWERPUNKT

- „kein Ball darf auf dem Boden liegen“ (Aufgabe für alle)
- frei im Raum (3 Min.)

- Schattenprellen; 2er-Gruppen; ein/e läuft mit regelmäßiger Ballprellung verschiedene Wege durch den Raum, der/die andere folgt mit Ballprellung im gleichen Rhythmus bei geringem Abstand  
Variation: 4-er-Gruppe
- frei im Raum (4 Min.)

- partnerweises Zupassen der Bälle auf verschiedene Arten – Herausheben positiver, kreativer Beispiele durch ÜL
- Aufstellung in Gasse (s.u.) – ÜL am Kopf (5 Min.)

- partnerweises Zuwerfen über Mittellinienkontakt (genaues Treffen der Mittellinie); Variation: geschlossene Augen
- Gasse (5 Min.)

- Entwicklung einer Kombination mit Kleingruppen:  
z.B.: 4x prellen re, 4x prellen li  
2x hochwerfen und fangen mit re. Hand 2x hochwerfen und fangen mit li. Hand  
4 Schritte gehen vorwärts mit prellen re  
4 Schritte gehen rückwärts mit prellen li  
2x Ball um den Körper herumreichen  
4 x prellen re und 4 x prellen li  
Rückenlage 3 x hochwerfen und hoch  
- wieder von vorne
- Aufstellung so, dass alle den/die ÜL sehen können (9 Min.)



- Balltransportstaffel: Eine Mannschaft besteht aus 5 – 6 Personen. Nacheinander muß jede/r 6 Bälle auf selbstgewählte Weise über eine bestimmte Strecke transportieren – Wendemarken festlegen!
- von einer Hallenseite aus um Wendemarke herumlaufen (6 Min.)

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS:

- „Kein Ball in unserer Hälfte“  
2 Gruppen – jede in einer Hallenseite; alle Bälle gerecht verteilt;  
nur Bodenpässe; Aufgabe: Alle Bälle sollen zu jeder Zeit in der anderen Hallenhälfte sein
- Halle durch Mittellinie oder durch 2 Bänke geteilt (6 Min.)

### AUSKLANG:

- Partner/innen – Rückenmassage mit Ball (Abrollen eines/r Partners/-in mit einem Ball)
- ein Partner liegt auf dem Boden (Matte falls nötig) – verteilt in der Halle (7 Min.)

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

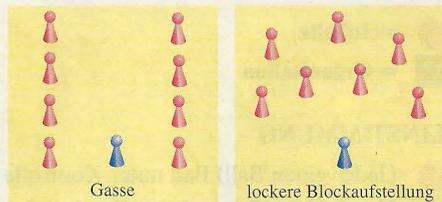
- Übersicht, Reaktion  
➤ Alle haben die Aufgabe die Bälle in der Luft zu halten

- Anpassung an den/die Partner/in  
➤ Vorsicht: Raumwege so wählen, dass Zusammenstöße vermieden werden; schwierige Aufgabe, die Übungszeit bis zum rhythmischen Prellen erfordert

- Differenzierung und Dosierung des Krafteinsatzes; zielgerichtetes Werfen und Fangen  
➤ beim Herausheben kreativer Beispiele Bälle festhalten lassen

- Dosierung des Krafteinsatzes  
➤ Zu Beginn wirft nur einer, der andere kontrolliert und gibt genaue Rückmeldung

- Anpassung an Gruppe, Rhythmusgefühl, Bewegungskopplung  
➤ Die Kombination kann auch von einzelnen Gruppen erarbeitet und dann mit der Gesamtgruppe durchgeführt werden.



- Förderung der Geschicklichkeit  
➤ Gruppen z.B. durch Auszählen bilden  
Variation: Die gesamte Gruppe muß 6 Bälle transportieren, ohne diese festzuhalten und ohne sie auf dem Boden zu rollen.

- Förderung der räumlichen Orientierung und Übersicht  
➤ Nur Rollen oder Werfen der Bälle bis Kniehöhe zulassen (wegen Verletzungsgefahr durch ungewollte Treffer)

- Entspannung  
➤ Intensität des Druckes gemäß Rückmeldung durch Liegende/n Wirbelsäule und Nierengegend aussparen!

**Autor:  
Georg  
Eberhard**