



Koordinationsmix

Ein Stationstraining mit den 7 Komponenten der Koordinationsfähigkeit

Das Training der Koordination bzw. der koordinativen Fähigkeiten sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen.

Durch ein allgemeines bzw. spezifisches Training der koordinativen Fähigkeiten (Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit) können neue Techniken (z. B. sportartspezifische Techniken) leichter erlernt werden. Zudem werden die kognitive und motorische Leistungsfähigkeit verbessert und die Sturzprophylaxe unterstützt.

In dieser Stundeneinheit sollen die Teilnehmer*innen ein Gefühl für die unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten bekommen und für sich erkennen, in welchen Bereichen ein Verbesserungspotenzial besteht.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Koordination – Eine Einführung

- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) treffen sich im Innenstirnkreis.

In der Kreismitte liegen die 7 Karten mit den koordinativen Fähigkeiten.

Die ÜL erläutert das Stundenthema „Koordination“ und bespricht mit den TN die einzelnen koordinativen Fähigkeiten und die Bedeutung von Koordination allgemein.



● „STOPP–GO–HALT–WHOO!“

- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN bewegen sich in einem selbst gewählten Tempo durch die Halle. Die ÜL gibt unterschiedliche Signale, auf die die TN reagieren sollen. Auf Signal „STOPP“ frieren sie augenblicklich ein, auf „GO“ bewegen sie sich weiter.

Zwischendurch werden gezielt falsche Signale genannt („Pause“, „Weiter“ o. Ä.), die nicht beachtet werden dürfen. Nach einer Eingewöhnungsphase kommt ein weiteres Signal dazu.

● = Inhalt, ○ = Organisation, ⊙ = Absicht, ◐ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

14–20 Erwachsene oder Jugendliche

Material:

7 Karten mit koordinativen Fähigkeiten, Scrabble-Säckchen mit Wortkarten, 9 Fahrrad- oder Gymnastikreifen, 5 flache und 5 spitze Hütchen, 1 Skatspiel, 7 Stationskarten, 1 großer Kasten, 1 Küchen- oder Personenwaage, 2 kleine Kästen, 1 Bettlaken, 2 Gymnastikstäbe

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vermittlung von Grundlagenwissen zum Thema „Koordination“
- ⊙ In einer gemeinsamen Gesprächsrunde werden die Vorkenntnisse der TN erarbeitet und die Bedeutung von Koordination vermittelt.
- ✔ Allgemeine Ziele der Koordinationsschulung:
 - Ökonomisierung von Bewegungsabläufen
 - Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit auch bei alltäglichen Bewegungen
 - Entlastung des Herz-Kreislaufsystems
 - Förderung der Gehirnleistung
 - Verringerung des Sturzrisikos
 - Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- ⊙ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Vorbereitung auf die koordinativen Anforderungen der Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit, Mitgestaltung der TN, Spaß am Üben vermitteln

Fitness/
Koordination
04.2022

Stundenverlauf und Inhalte

Bei dem Signal „HALT“ werfen die TN jubelnd die Arme in die Luft und rufen „WHOO!“. Das „HALT“-Signal kann in der Fortbewegung wie auch im eingefrorenen Zustand befolgt werden.

Nach einigen Minuten übernehmen die TN die Signalgebung. Wer sich berufen fühlt, eines der Signale oder auch ein falsches Signal zu geben, ruft es spontan in die Gruppe.

SCHWERPUNKT (45–60 Minuten)

● 7 Stationen zu den 7 koordinativen Fähigkeiten

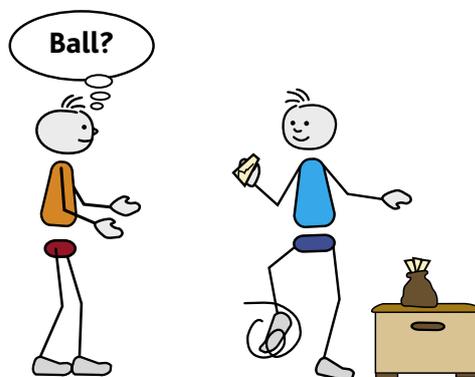
○ Organisatorische Hinweise:

- Gemeinsam bauen die TN anhand der Stationskarten die sieben Koordinationsstationen auf.
- Die ÜL erläutert kurz die Durchführung der Bewegungsaufgaben an den Stationen.
- Jede Station wird von einem Zweierteam (TN A und TN B) besetzt.
- An Station 6 findet sich ein zusätzliches Hilfsteam ein. Dieses wird im Anschluss immer von dem Team gestellt, das Station 6 gerade absolviert hat.
- Die Bewegungsaufgaben an jeder Station werden 6 Minuten durchgeführt. Die ÜL sagt nach 3 Minuten die Zwischenzeit an und die TN wechseln daraufhin ihre Aufgabenrollen.
- Der Stationswechsel erfolgt eigenständig in freier Form.

● Station 1: Wörterraten im Einbeinstand

Material: Scrabble-Sack mit Wortkarten

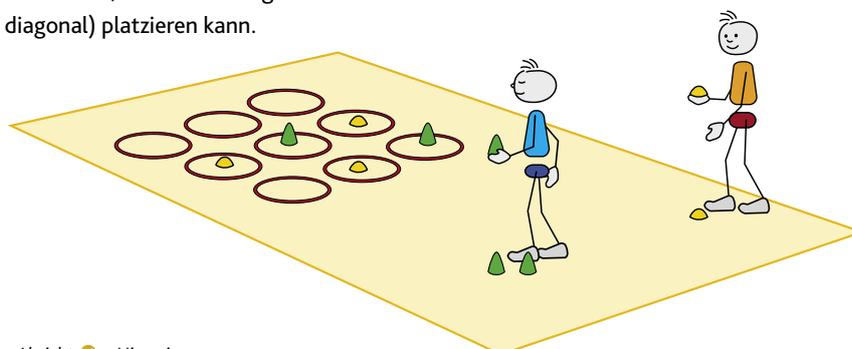
TN A zieht eine Wortkarte aus dem Scrabble-Sack und malt im Einbeinstand mit einem Fuß das Wort in die Luft. TN B steht im Tandemstand und soll das Wort erraten.



● Station 2: Blindes Tic-Tac-Toe

Material: 9 Fahrrad- oder Gymnastikreifen, je 5 flache und spitze Hütchen (oder andere taktil unterscheidbare Materialien für zwei Spieler*innen)

TN A und TN B spielen gegeneinander und stehen im Abstand von 5 Metern zu einem Zielquadrat aus 9 Reifen. TN A bekommt 5 spitze Hütchen zugeteilt, TN B 5 flache Hütchen. Die TN gehen nacheinander abwechselnd mit geschlossenen Augen zu den Reifen und platzieren ein Hütchen in einem der Reifen. Gewonnen hat, wer drei der eigenen Hütchen in einer Linie (gerade, quer oder diagonal) platzieren kann.



Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL ist gerade zu Beginn als Animateur*in gefragt, um mit viel Spaß in die Stunde zu starten.
- ✔ Je nach Zielstellung und Leistungsfähigkeit der Gruppe kann die Aufgabenstellung (Laufarten, Armbewegungen, Abklatschen bei Begegnung o. Ä.) ergänzt werden.

◎ Schulung der unterschiedlichen koordinativen Fähigkeiten an Stationen

- ✔ Bei einer ungeraden TN-Zahl eine Dreiergruppe bilden lassen.

◎ Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✔ Tandemstand: die Füße stehen in einer Linie Ferse an Fußspitze hintereinander

◎ Schulung der räumlichen Orientierungsfähigkeit

- ✔ Bei der Verwendung von Gymnastikreifen, diese mit Tape vor dem Verrutschen absichern!

- ✔ Die TN sichern den „Blindgang“ des Partners bzw. der Partnerin ab.



Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: Kopplungs-Skat

Material: Skatspiel

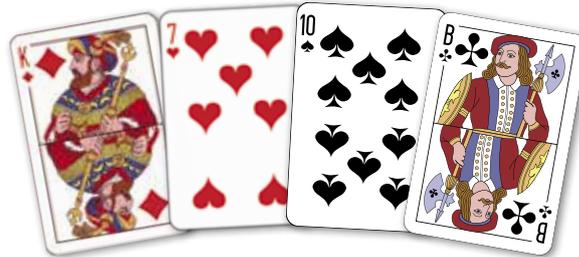
TN A zieht eine Karte und gibt anhand einer Bewegungsübersicht TN B Bewegungsanweisungen. TN B führt die Bewegungen fortlaufend aus.

Eine Spielkarte mit einer ZAHL steht für Hand bzw. Arm.

Eine Spielkarte mit einem BILD steht für Fuß bzw. Bein

Bewegungsübersicht für Bewegungsanweisungen:

- **KARO-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Hand bzw. Fuß kreisen lassen
- **HERZ-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = ganzen Arm bzw. ganzes Bein kreisen lassen
- **PIK-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Arm nach oben strecken und senken bzw. Bein auf Hüfthöhe anheben und senken
- **KREUZ-Spielkarte mit ZAHL bzw. BILD** = Arm macht eine Ruderbewegung / Ferse zum Gesäß anziehen und wieder absenken



● Station 4: „We will rock you“-Tennis

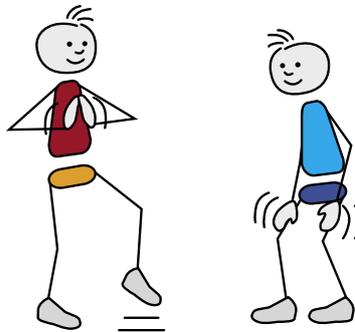
TN A und TN B stehen sich gegenüber.

TN A beginnt, den Takt des Liedes „We will rock you“ zu erzeugen (1).

Nach vier Taktwiederholungen setzt TN B den Rhythmus fort. TN B soll den Rhythmus auf eine neue Art erzeugen (2).

Nach vier Takten übernimmt TN A wieder den Takt mit einer neuen Variante (3).

Es wird so lange gewechselt, bis keine neue Möglichkeit gefunden wird oder eine Kombination gewählt wird, die schon genutzt wurde.

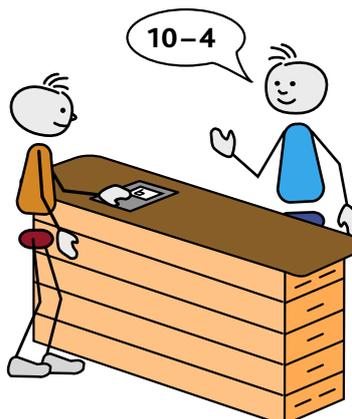


● Station 5: Waagen-Mathe

Material: großer Kasten und Küchenwaage

TN A legt die Hand auf die auf dem Kasten platzierte Waage. TN B stellt Matheaufgaben (z. B. 10 minus 4). TN A versucht die Antwort zu geben, indem durch Handdruck auf die Waage, das richtige Ergebnis mindestens 5 Sekunden lang angezeigt wird.

Wer schafft es die meisten Aufgaben zu lösen?



Absichten und Hinweise

☉ Schulung der Kopplungsfähigkeit, Kombination von Arm- und Beinbewegungen (gleichzeitig oder hintereinander)

👉 Wird eine neue Spielkarte gezogen ersetzt diese nach der Bewegungsansicht die vorherige Bewegungsaufgabe.

👉 Variation:

TN A zieht zwei Spielkarten und TN B versucht beide Bewegungsaufgaben miteinander zu kombinieren.

☉ Schulung der Rhythmusfähigkeit

👉 „We will rock you“- Rhythmus-Beispiele:

- (1) Zwei Mal mit einem Fuß aufstampfen und einmal in die Hände klatschen
- (2) Zwei Mal auf den Oberschenkel klatschen, einmal auf die Schulter klopfen
- (3) Zwei Mal in die Hände klatschen, Arme überkreuzen und einmal auf die Schultern klatschen.

☉ Schulung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit

👉 Zwischen 0 und 999 Gramm zählt die erste Ziffer als Zahl für die Lösung – 500 Gramm gilt z. B. als „5“.

Ab 1.000 Gramm zählen die zwei ersten Ziffern – 1.000 Gramm gilt als „10“.

👉 Die Aufgabe kann auch mit einer Personenwaage auf dem Boden und Belastung durch einen Fuß auf der Waage durchgeführt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 6: Spiegeln auf Zeit

Material: 2 kleine Kästen, 1 Bettlaken

TN A und TN B des Hilfsteams stellen sich auf zwei kleine Kästen und spannen ein Bettlaken als Sichtschutz.

TN A und TN B des anderen Teams stehen sich hinter dem Bettlaken gegenüber und nehmen eine kreative Pose ein. Das Hilfsteam lässt das Bettlaken fallen und zeigt auf die Person mit der kreativeren Pose. Der bzw. die andere TN aus dem „Posenteam“ hat nun 5 Sekunden Zeit, die Pose des Gegenübers perfekt zu spiegeln.

● Station 7: Fang' den Stab

Material: 2 Gymnastikstäbe

TN A und TN B stehen sich gegenüber und halten jeweils einen Gymnastikstab, der senkrecht am Boden steht. Auf ein vereinbartes Signal hin lassen sie gleichzeitig los, laufen zum Stab des Gegenübers und verhindern, dass dieser umfällt.

Nach einigen Proberunden können die TN kreativ werden und die Startpositionen, Laufwege und Laufarten für die Aufgabe eigenständig variieren.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Reflexionswalking

- ⦿ Die TN bilden Kleingruppe zu 3-4 Personen. Jede Kleingruppe bewegt sich frei um die Stationen herum.

Die TN walken in Kleingruppen um die 7 Stationen herum und tauschen sich über ihre Erlebnisse an den einzelnen Stationen aus. Alle 2–3 Minuten gibt die ÜL ein Signal und es werden dann neue Kleingruppen gebildet.

Leitfragen:

- „Was waren lustige, einfache oder herausfordernde Aufgaben an den Stationen?“
- „Was ist besonders leicht bzw. besonders schwergefallen?“
- „Welche Fähigkeiten dominieren in „meiner“ Sportart?“
- Wie könnten festgestellte Koordinationsdefizite verbessert werden?

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Abbau der Stationen

Gemeinsam bauen die TN die Stationen ab und räumen die genutzten Materialien an ihrem Ursprungsort zurück.

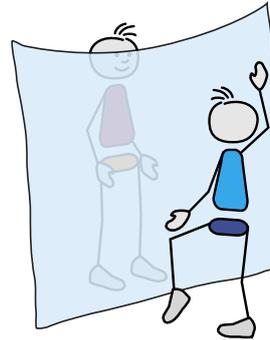
● Abschlussreflexion in der Gesamtgruppe

- ⦿ Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

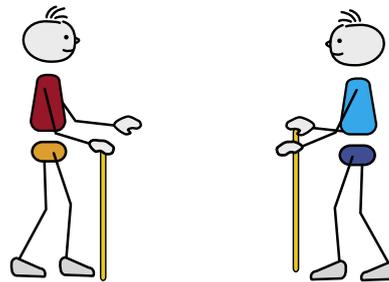
Gemeinsam mit der ÜL werden als Blitzlicht die wichtigsten Erkenntnisse aus der Einheit zusammengetragen.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Schulung der Umstellungsfähigkeit



- ⦿ Schulung der Reaktionsfähigkeit



- ⦿ Aktive Reflexionsmöglichkeit schaffen

- ⦿ Die ÜL kann mit einzelnen Gruppen mitwalken und Erkenntnisse für die Abschlussreflexion sammeln.

- ⦿ Gemeinsamer Abbau der Stationen

- ⦿ Abschluss in der Gesamtgruppe

- ⦿ Wichtige Erkenntnisse für alle absichern