

Schulung koordinativer Fähigkeiten

1. Folge
Koordination

Vorbemerkung: Im Sportverein sollten vorrangig folgende koordinative Fähigkeiten geschult werden:

- ▶ Gleichgewichtsfähigkeit
- ▶ Reaktionsfähigkeit
- ▶ Differenzierungsfähigkeit
- ▶ Rhythmusfähigkeit
- ▶ Orientierungsfähigkeit

Die koordinativen Fähigkeiten können natürlich nicht völlig isoliert voneinander gesehen werden, sondern sie hängen eng miteinander zusammen. Ebenso besteht eine Wechselbeziehung zwischen den koordinativen Fähigkeiten und konditionellen Fähigkeiten (z. B. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer). Beispielsweise ist ein Mindestmaß an Kraft notwendig, um eine gut koordinierte Bewegung auszuführen.

Beispiele für Bewegungseinheiten

Die Schulung koordinativer Fähigkeiten ist in allen Phasen einer Bewegungseinheit/Übungsstunde möglich.

Bevor im folgenden Beispiele unterschiedlicher Schwierigkeit und Komplexität für die schwerpunktmäßige Schulung verschiedener koordinativer Fähigkeiten vorgestellt werden, werden zunächst Möglichkeiten methodischer Variationen, die Koordinationsübungen erschweren, vorgestellt:

3/94

Methodische Variationen

- ▶ Ausgangsstellung
- ▶ Bewegungsausführung
- ▶ beidseitiges Üben
- ▶ Rhythmus
- ▶ zusätzliche Aufgaben
- ▶ Übungskombinationen
- ▶ Reizung des Gleichgewichtssinns
- ▶ Einschränkung der optischen/akustischen Wahrnehmung
- ▶ Übungsbedingungen
- ▶ äußere Bedingungen
- ▶ Zeitdruck

Beispiele

Werfen im Sitzen, in der Bauchlage

Werfen über den Kopf,
durch die Beine

Werfen mit rechts und links

schnelles – langsames Gehen

Werfen auf verschiedene Ziele

Laufen und den Ball dribbeln

Werfen nach Drehungen

Gehen mit geschlossenen Augen

kleine, große Bälle;
verschiedene Materialien

kleine, große Spielflächen
Wettkämpfe nach Zeit



PRAKTISCH für die Praxis

Für eine gezielt durchgeführte Koordinationsschulung ist in erster Linie die Beachtung folgender methodischer Grundsätze bedeutend:

- ▶ Grundsatz der Vielfältigkeit (unterschiedliche Angebote);
- ▶ Grundsatz der Variationen (siehe oben);
- ▶ Grundsatz der Steigerung der Anforderungen (Motivation);
- ▶ Grundsatz der individuellen Voraussetzungen (Leistungsfähigkeit des einzelnen Kindes).

Praktische Anregungen

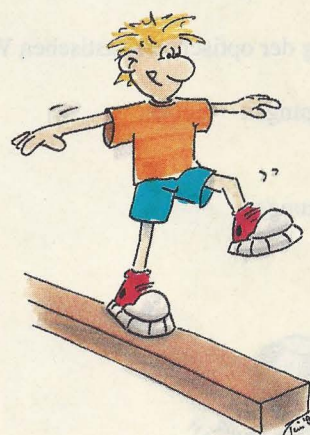
Beispiele zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Damit ist die Fähigkeit gemeint, den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während und nach Bewegungen diesen Zustand beizubehalten bzw. wieder herzustellen; z. B. beim Fahrradfahren, beim Balancieren über die Bank.

- ▶ „Wackel nicht“: Aus dem Lauf auf ein Kommando stehenbleiben und eine vorgegebene Position einnehmen, z. B. Standwaage, Zehenstand
- ▶ Auf einem Bein stehen, mit offenen und geschlossenen Augen
- ▶ Balancieren über Linien, vorwärts und rückwärts
- ▶ Einbeinhüpfen, vorwärts und rückwärts
- ▶ „Kampf um das Gleichgewicht“: Den Partner aus dem Gleichgewicht bringen, im Grätschstand, Füße hintereinander, auf einem Bein stehend
- ▶ Balancieren auf der Turnbank, über Bälle steigen, Ball über die Bank rollen, zwei Kinder kommen sich entgegen und gehen aneinander vorbei
- ▶ Über die Bank gehen und dabei einen zugeworfenen Ball fangen
- ▶ Zieh-, Schiebekampf auf der Turnbank
- ▶ Auf dem Skateboard, Roller, Fahrrad fahren
- ▶ Balancieren und gleichzeitig einen Gegenstand, z. B. einen Ball tragen
- ▶ Gehen und einen Gegenstand, z.B. einen Joghurtbecher balancieren
- ▶ Partnerweise etwas, z.B. Papprollen, über eine Bank, über Hindernisse balancieren
- ▶ Immer zwei Kinder stehen auf einem Bein und werfen sich einen Ball zu
- ▶ „Schiebekampf mit Ballprellen“: Zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und prellen ihren Ball. Auf Signal versucht jeder den anderen durch Schieben zu stören

Beispiele zur Schulung von Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit –
 Praktisch für die Praxis, April 94

Beispiele zur Schulung von Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit –
 Praktisch für die Praxis, Mai 94



Literaturhinweise:

- Balster, K.:** Hilfen für koordinationsauffällige Schüler. Zeitschrift Sonderschulmagazin 7-8/92, 47-50
Dordel, S.: Bewegungsförderung in der Schule. Dortmund 1987
Hirtz, P.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1985
Kiphard, E. J.: Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter. Schorndorf 1982 (4)
Weineck, J.: Optimales Training. Erlangen 1988 (6)

Autor:
Dr. Klaus Balster