



**RTK** SKILANGLAUF

# **Übungssammlung zur Koordinationsschulung**

Nachfolgende Ausführungen beruhen auf den Ausarbeitungen von Dr. Klaus Balster

# Schulung koordinativer Fähigkeiten

## 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:

Methodische Variationen	Beispiele
Ausgangsstellung	Werfen im Sitzen, in der Bauchlage
Bewegungsausführung	Werfen über den Kopf, durch die Beine
beidseitiges Üben	Werfen mit rechts und links
Rhythmus	schnelles- langsames Gehen
zusätzliche Aufgaben	Werfen auf verschiedene Ziele
Übungskombinationen	Laufen und den Ball dribbeln
Reizung des Gleichgewichtssinns	Werfen nach Drehungen
Einschränkung der optischen/akustischen Wahrnehmung	Gehen mit geschlossenen Augen
Übungsbedingungen	kleine, große Bälle; verschiedene Materialien
äußere Bedingungen	kleine, große Spielflächen
Zeitdruck	Wettkämpfe nach Zeit

*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. wiederherzustellen; 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 der Reaktionsfähigkeit*

Damit ist die Fähigkeit gemeint, auf ein optisches, akustisches oder taktilen Signal zweckmäßig zu reagieren. Z.B. wenn beim Spiel ein Zusammenprall mit einem anderen droht, angemessen ausweichen zu können.

- Freies Laufen, nach Signal hinsetzen, auf den Bauch, Rücken legen.
- Freies Laufen, es werden verschiedene Signale gegeben, eins = Bauchlage, zwei = auf einem Bein stehen, drei = Schneidersitz.
- "Atomspiel": Freies Laufen im Raum, auf Zuruf einer Zahl (z.B. drei) finden sich Kinder zu einer Dreiergruppe zusammen und setzen sich hin.
- "Schattenlauf": Ein Kind vollzieht die Bewegungen des vor ihm laufenden Kindes.
- "Komm mit - Lauf weg": Bis auf ein Kind sitzen alle Kinder im Kreis. Das einzelne Kind läuft außen um den Kreis herum und tippt ein Kind auf den Rücken und ruft "Komm mit" oder "Lauf weg". Das angetippte Kind läuft mit dem Antipper um den Kreis. Wer zuletzt den freien Platz erreicht, wird Antipper.
- "Nummernwettlauf": Es werden mehrere Staffeln (Kinder stehen hintereinander) gebildet. In jeder Staffel erhalten die Kinder Zahlen. Auf Zuruf einer Zahl läuft aus jeder Staffel

ein Kind mit dieser Zahl zu einem bestimmten Ziel und zu seinem Platz zurück. Wer zuerst wieder auf seinem Platz angekommen ist, ist Sieger.

- "Reise nach Jerusalem": Reifen werden im Raum ausgelegt, immer ein Reifen weniger als Kinder. Kinder laufen frei im Raum um die Reifen. Auf Signal läuft jeder in einen Reifen; ein Kind bleibt ohne Reifen.
- Jedes Kind hat einen Ball. Es rollt den Ball. Erst wenn eine Linie überrollt wird, läuft das Kind los, um ihn möglichst einzuholen.
- Ein Kind schlängelt ein Seil, ein anderes Kind versucht auf das Ende des Seils zu treten
- Aus dem Stand überlaufen die Kinder eine geschlängelte Zauberschnur - Einspringen in die geschwungene Zauberschnur.
- "Wäscheklammern stehlen": Alle Kinder stecken sich drei Klammern an die Kleidung. Jedes Kind versucht, den anderen Kindern möglichst viele Klammern zu stehlen.
- "Roboter": Ein Kind gibt einem anderen Kind durch Berührungen an, welche Richtungen es gehen soll; auch mit geschlossenen Augen.
- Ein Kind wirft einen Ball gegen die Wand. Das hinter ihm stehende Kind muss den Ball fangen.
- Ein Kind lässt plötzlich einen Ball fallen. Sein Partner muss versuchen, den Ball zu fangen.
- Schnelles Zuspielen im Dreieck mit zwei Bällen.

### *Beispiele zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit*

Damit ist die Fähigkeit gemeint, Bewegungen zu kontrollieren, so dass das gesetzte Handlungsziel erreicht wird. Z.B. in ein Ziel werfen oder den Ball einem anderen zuwerfen, dass dieser ihn ohne Schwierigkeiten fangen kann.

- Durchlaufen einer festgelegten Strecke mit vorgegebener Schrittzahl; vorwärts und rückwärts.
- Durchlaufen einer vorgegebenen Strecke in einer festgelegten Zeit, z.B. 20 m in 10 sec.
- Von einer Sprunglinie in einen Zielraum springen; auch mit Drehungen.
- In verschiedene Ziele werfen oder schießen.
- Laufen um den selbstgerollten Ball mit anschließender Aufnahme.
- Einen Ball nach verschiedenen Vorgaben prellen; flach, kniehoch, hüfthoch.
- Einen Ball mit verschiedenen Handgeräten (Keule, Stab) im Gehen und Laufen treiben, auch um Hindernisse.
- "Kreisprellen": Zwei Kinder stehen außerhalb des Kreises und prellen sich den Ball durch den Kreis zu; nur mit einer Hand, verschiedene Bälle.
- Partnerweise in unterschiedlichen Höhen zuwerfen.

### *Beispiele zur Schulung der Rhythmusfähigkeit*

Damit ist die Fähigkeit gemeint, den Wechsel der Dynamik einer Bewegung zu erkennen und umsetzen zu können; z.B. bei Tänzen, beim Anlaufrythmus beim Weitsprung.

- Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen auf Zuruf.
- Namen der Kinder unterschiedlich akzentuieren, z.B. sprechen, klatschen.
- Sprechverse und Reime rhythmisch klatschen oder trommeln und in Bewegung übertragen.
- Gruppenweise rhythmisch klatschen, stampfen.
- Rhythmisches Überlaufen von unterschiedlich hohen Hindernissen und unterschiedlichen breiten Zonen im Zweier-, Dreier-, Vierer- und Fünferrythmus.
- Rhythmisch betonte Schlängellinien laufen; vorwärts und rückwärts, unterschiedliche Schrittlänge.
- Gymnastische Bewegungsfolgen nach rhythmischen Vorgaben (Sprache, Tamburin) durchführen, z.B. Schwungfolgen mit dem Seil; Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen.
- Tanzschritte und -folgen nach rhythmischen Vorgaben durchführen.
- Rhythmisches Ballprellen am Ort; Variation von Tempo, Höhe des Prellens.
- Rhythmische Ballkombinationen in Partnerarbeit, z.B. dreimal Prellen-Zupassen dreimal Prellen - usw.
- Slalomläufe um Hindernisse in unterschiedlichen Rhythmen.
- Partnerweise rhythmisches Seilspringen am Ort und in der Bewegung.

### *Beispiele zur Schulung der Orientierungsfähigkeit*

Damit ist die Fähigkeit gemeint, räumliche Veränderungen des eigenen Körpers oder anderer sich bewegender Objekte (Ball, Mitspieler) genau zu bestimmen. Z.B. beim genauen Ballzuspiel im Lauf muss ein Kind seine Position im Raum und die seines Partners genau bestimmen, so dass sein Zuspiel ihn erreicht und er nicht abbremsen muss.

- In einem abgegrenzten Feld laufen die Kinder, ohne einen anderen anzustoßen, durcheinander; vorwärts und rückwärts.
- Zwei Kinder bewegen sich mit einem Reifen. Darin befindet sich ein Kind, das versuchen muss, den Reifen nicht zu berühren.
- Alle Kinder laufen durcheinander, sie sind Gruppen zugeteilt. Auf ein Signal hin bilden sich möglichst schnell die Gruppen.
- Nach verschieden hoch aufgehängten Gegenständen springen, diese mit der Hand berühren und danach in einem vorher festgelegten Raum landen.
- Ein Kind wirft einen Ball über den Kopf rückwärts zum Partner, so dass dieser den Ball fangen kann.
- Jedes Kind hat eine Teppichfliese. Es bewegt sich nach Musik um die Teppichfliese im Raum. Wenn die Musik aussetzt, muss sich das Kind schnell auf seine Teppichfliese setzen.

- Orientierungslauf: Zehn Reifen in einem Feld verteilt. Jedes Kind soll alle zehn Reifen anlaufen. Wer findet den günstigsten Weg?
- Hindernishaschen: In einem Raum sind Kleingeräte unregelmäßig verteilt. Neben dem einfachen Abschlag gilt auch der Läufer als abgeschlagen, der ein Gerät umwirft oder berührt.
- Zuspiel eines Balles in der Bewegung; unterschiedliche Abstände.
- Balldribbeln in einem begrenzten Feld. Man darf weder den Ball verlieren, noch ein anderes Kind berühren.
- Balldribbeln nach Zeichen. Ein Kind steht vor einer Gruppe und gibt Zeichen, wohin mit Ball gedribbelt (Hand und Fuß) werden soll.
- Ball hochwerfen und im Sprung fangen.

#### 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. Schamdorf 1982 (4)*  
*Weineck, J. : Optimales Training. Erlangen 1988 (6)*