



Zu zweit mit Ball

Förderung koordinativer Grundfähigkeiten im frühen Schulkindalter

Vorbemerkungen/Ziele

Die koordinativen Grundfähigkeiten (Gleichgewichts-, Reaktions-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit) stellen, neben den motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer etc.) und sportmotorischen Fertigkeiten (z.B. Werfen), den dritten Gegenstandsbereich der menschlichen Motorik dar. Sie sind Fähigkeiten, die primär koordinativ wirken, d. h., durch sie werden Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung möglich. Mit einem ausreichend verfügbaren koordinativen Fähigkeitsniveau gelingt es, auf Bewegungsaufgaben mit präzisen, ökonomischen, zielgerichteten und situationsgerechten Bewegungsantworten zu reagieren. Dies ist notwendig, um sich in Spielsituationen, im Straßenverkehr oder aber beim Schreiben und Basteln zurechtzufinden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Miteinander spielen

Die Kinder suchen sich zu zweit einen Ball aus und spielen frei (ohne Vorgaben) miteinander.

● Welche koordinativen Fähigkeiten kennst du?

⊙ Sitzkreis

Den Kindern wird von der Übungsleitung (ÜL) das Stundenthema erläutert und die koordinativen Grundfähigkeiten werden vorgestellt.

Mögliche Fragen:

- Welche Fähigkeiten brauchst du, um spielen zu können?
- Wofür brauchst du überall diese Fähigkeiten?

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- ⊙ Die Kinder finden sich paarweise (Kind A und Kind B) zusammen. Die einzelnen Übungen werden immer mit Rollenwechsel durchgeführt. Nach Abschluss einer Übung können eigene Handlungsalternativen der Kinder ausgeführt werden.

● Ballausweichen

Kind A rollt (prellt, schießt) seinen Ball auf Kind B zu. Dieses weicht dem Ball aus.

Illustratorin:
Claudia Richter

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10 – 20 Kinder im Alter von 8 – 10 Jahren

Material:

Softbälle, Gymnastikbälle, Linien, 1 Medizinball, 2 Turnbänke, 5 kleine Kästen

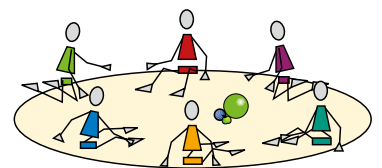
Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Bezug zum Stundenschwerpunkt herstellen, Einstimmung und Erwärmung

- ⊙ Durch Reflexionsfragen kann thematisch sensibilisiert und an Erfahrungswissen erinnert werden.



- ✔ Zu Beginn eines Übungsblocks erklärt die ÜL kindgerecht und fragt nach Aufgabenbeispielen. Zusammen mit einem Kind stellt sie die entsprechende Übung vor.

- ⊙ Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

- ✔ Variation: Kinder tragen oder prellen einen Ball und gehen dabei auf einer Linie.

Bewegungs-
erziehung
10.2010

Stundenverlauf und Inhalte

● Stopp

Kind A prellt seinen Ball und Kind B ruft „Stopp“. Kind A reagiert sofort und bleibt stehen.

● Ballrhythmus

Kind A gibt einen Ballrhythmus im Stand vor. Dann imitiert Kind B den Rhythmus.

● Raumwege

Kind A geht einen Raumweg, z. B. einen Kreis. Kind B vollzieht die Aufgabe nach.

● Laut und leise

Kind A und B stehen sich gegenüber. Kind A dribbelt „leise“ und „laut“ den Ball. Kind B vollzieht die Vorgabe nach.

● Fuß und Arme

Den Ball am Fuß führen und dabei beide Arme nach vorne kreisen.

● Schatten

Kind A macht mit dem Ball Aufgaben vor, die Kind B im „Schatten“ nachvollzieht.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● Reflexion

- ⊙ Die Kinder und die ÜL treffen sich und bilden einen Sitzkreis

Mögliche Reflexionsfragen:

- Welche Fähigkeiten kannst du schon?
- Was musst du noch üben?
- Was war noch sehr schwierig?
- Wie kannst du alleine zu Hause einige Übungen machen?

AUSKLANG (20 Minuten)

● Drei Spiele in einer Halle

- ⊙ Die Kinder teilen die Halle in drei Spielfelder ein. In jedem Spielfeld wird ein anderes Spiel gespielt.

● Balltreiben

Ein Medizinball wird in der Mitte von den darumstehenden Kindern mit ihrem Ball getrieben. Die Bälle dürfen nur gerollt werden.

● Ball unter Bank

Hier wird der Ball von zwei sich gegenüber stehenden Teams unter einer auf zwei kleinen Kästen liegenden umgedrehten Bank hindurchgerollt.

● Burgball

Ein Kind „schützt“ einen Medizinball, der auf einem kleinen Kasten liegt. Die Kinder stehen im Kreis und versuchen, mit ihren Schaumstoffbällen den Medizinball vom Kasten zu schießen.

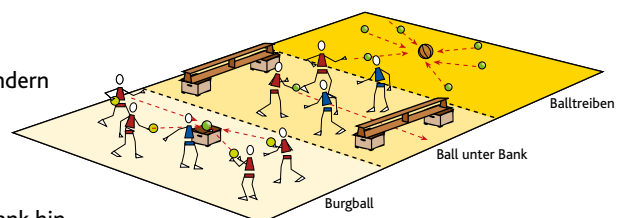
● Ruhe und Stille

Nach dem Wegräumen der Geräte wird den Kindern noch eine kurze Zeit der Ruhe/Stille im Sitzkreis gegeben.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Reaktionsfähigkeit
- ✔ Variation: Signale können auch visuell (Kind B hebt den Arm) oder taktil (Kind B geht hinter Kind A her und legt eine Hand auf die Schulter) sein.
- ⊙ Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit
- ✔ Variation: Bewegungen im Raum/Bewegungen von Kind A und B synchron gestalten.
- ⊙ Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- ✔ Variation: Kind A beschreibt mit Worten Raumwege und Kind B probiert, diese im Raum umzusetzen.
- ⊙ Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit
- ✔ Variation: Kind A rollt einen Ball so, dass er möglichst nah vor einer Linie (später direkt nach) liegen bleibt.
- ⊙ Förderung der Kopplungsfähigkeit
- ✔ Variation: Kreativaufgaben: Ball vorschießen, ihm nachlaufen und dabei sich um die eigene Achse drehen, und den Ball einholen.
- ⊙ Förderung der Umstellungsfähigkeit
- ✔ Variation: Kind A und B laufen mit Abstand hintereinander. Kind A bleibt plötzlich stehen und bildet mit seinen Armen (und Ball) einen „Korb“. Für Kind B das Signal, in den „Korb“ zu werfen.
- ⊙ Erlebtes reflektieren
- ✔ Aussagen der Kinder, die eine Selbstreflexion durchführen können, lauten möglicherweise:
 - Ich muss noch schneller reagieren.
 - Schwierig war noch, gleichzeitig mit Alex die Aufgabe zu machen.
 - Zu Hause kann ich an der Garagenwand einige Übungen machen.

- ⊙ Bezug zum Stundenschwerpunkt, Miteinander spielen in Gruppen, Stundenausklang



Autor:
Dr. Klaus Balster

Redaktion:
Ellen Beckers