

Schulung koordinativer Fähigkeiten

2. Folge
Koordination

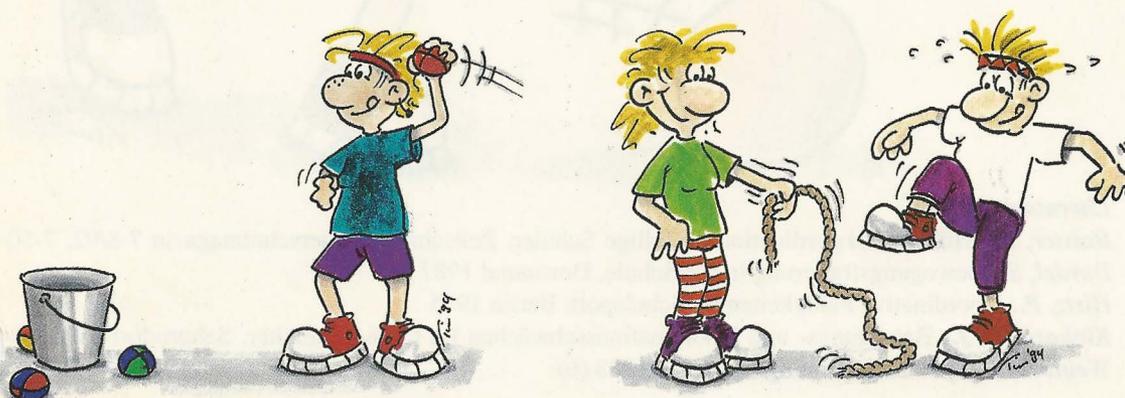
Beispiele zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

Damit ist die Fähigkeit gemeint, auf ein optisches, akustisches oder taktiles 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

4/94

PRAXIS
PRAKTISCH für die PRAXIS

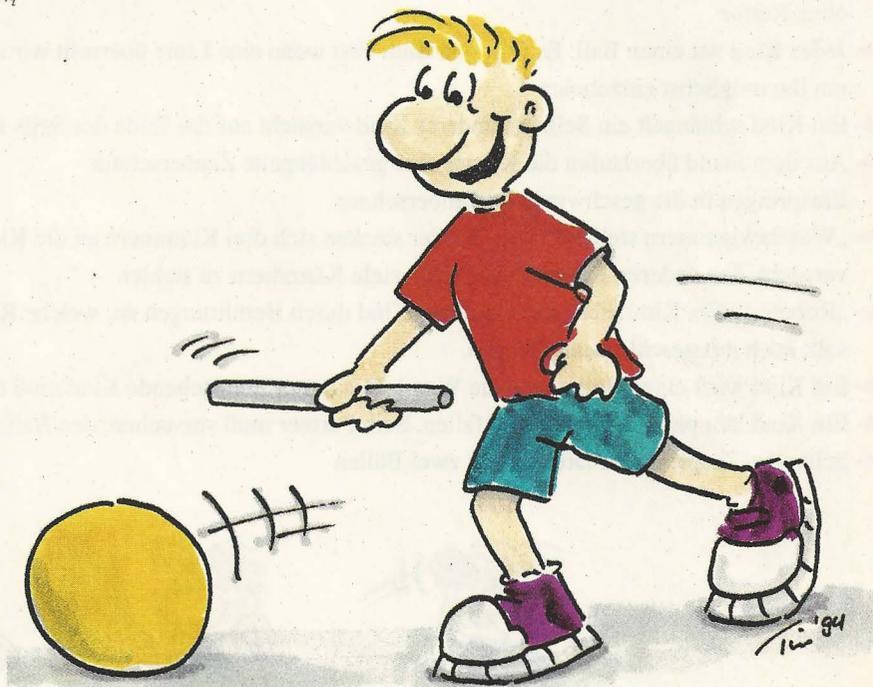


Beispiele zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit

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 Meter 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, hüft hoch
- ▶ 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 von Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit –
Praktisch für die Praxis, Mai 1984*



Literaturhinweise:

- Balster, K.:** Hilfen für koordinationsauffällige Schüler. Zeitschrift Sonderschulmagazin 7-8/92, 7-50
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