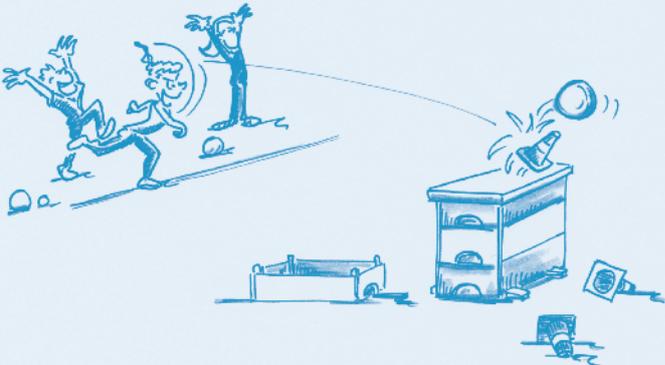


Koordinative Fähigkeiten

# Spielerisch koordinieren und optimieren

Durch spielerisches Training der koordinativen Fähigkeiten lernen die Kinder, Bewegungsaufgaben ökonomisch zu lösen. Dadurch trainieren sie schnell neue Bewegungsmuster und können diese situativ anpassen.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p><b>1</b></p>	<p><b>BÄNDELDIEB</b>                      Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 23A</p>  <p>2 Kinder stehen sich in der Hallenmitte gegenüber. Zwischen ihnen liegt ein Spielband auf dem Boden. Auf Signal der Leiterperson versuchen die Kinder, das Spielband zu schnappen und ohne berührt zu werden über die Grundlinie des Volleyballfeldes in der eignen Hälfte zu rennen. Täuschungsmanöver zu Beginn sind erlaubt und erwünscht. Sobald ein Kind das Spielband berührt, darf es gefangen werden. Wer holt mehr Punkte?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Startposition verändern (auf dem Bauch, auf dem Rücken, kniend...)</li> <li>- Startsignal variieren (akustisch oder visuell)</li> <li>- Partnerwechsel nach 3 Duellen</li> <li>- Bälle statt Bänder verwenden</li> </ul>	<p><b>REAGIEREN</b>                      Auf Handlungen des Gegenübers reagieren können</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>RHYTHMUSPRELLEN</b>                      Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 27A</p>  <p>Die Kinder und die Leiterperson stehen mit je 1 Ball im Kreis. Die Leiterperson gibt ein Prellmuster vor: «langsam-langsam-schnell-schnell-schnell». Gelingt es der Gruppe, dieses Muster zu übernehmen und gemeinsam mehrmals fehlerfrei zu wiederholen?</p>	<p><b>RHYTHMISIEREN</b>                      Einen Ball rhythmisch prellen können</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
2	<p><b>AUFGABEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Prellmuster zunächst beidhändig, dann auch einhändig mit der dominanten und der nicht dominanten Hand ausführen</li> <li>- Die Leiterperson oder auch die Kinder geben verschiedene Prellmuster vor</li> <li>- Alle prellen im gleichen Rhythmus, auf ein Signal verschieben sich alle um einen Platz nach rechts, der Ball bleibt an Ort</li> <li>- Ein bestimmtes Kind im Kreis prellt seinen Ball 1 x auf den Boden; danach prellt das Kind rechts davon möglichst reaktionsschnell den eigenen Ball; dies geschieht so lange, bis die «Kettenreaktion» einmal im Kreis herum zurück beim Ausgangspunkt ist</li> </ul>	
3	<p><b>KASTENSTAPELN</b>                  Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 10A</p>  <p>Die Schülerinnen stellen sich in Gruppen in einer Einerkolonne in einer Distanz von ca. 5m zu einem Schwedenkasten auf. Sie werfen nacheinander mit einem Handball auf 3 Pylonen, die auf dem Kasten stehen. Die Werfende übergibt nach ihrem Wurf den geworfenen Ball der nächsten Schülerin. Sobald die 3 Pylonen abgeschossen sind, rennt die Gruppe zum Kasten, nimmt ein Kastenelement heraus, setzt den Kastendeckel und die Pylonen wieder drauf. Bei jeder Stufe wird ein anderer Ball verwendet (Handball, Tennisball, Basketball usw.). Welche Gruppe hat als erste den Kasten ganz abgestapelt und wieder aufgebaut?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nur mit der nicht dominanten Hand werfen</li> <li>- Rücklings zwischen den Beinen werfen</li> <li>- Mit Fussball und Fuss schiessen</li> </ul>	<p><b>DIFFERENZIEREN</b>                  Verschiedene Bälle zielgerichtet werfen können</p>
4	<p><b>LANGBANK-RISIKO</b>                  Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 16A</p>  <p>Wer kann mit einem Frisbee auf dem Kopf über eine Langbank balancieren, ohne dass das Frisbee hinunterfällt?</p>	<p><b>ÄQUILIBRIEREN</b>                  Auf sicherer Höhe das Gleichgewicht finden</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
4	<p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den eigenen Schuh, ein Hütchen oder einen Pylonen auf dem Kopf transportieren</li> <li>- Rückwärts laufen</li> <li>- In der Mitte der Langbank eine ganze Drehung ausführen</li> <li>- «Blind»: Mit geschlossenen Augen über die Langbank balancieren</li> </ul>	
5	<p><b>LANGBANK-CHALLENGES ZU ZWEIT</b></p> <p>Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 17A</p>  <p>Auf einer umgedrehten Langbank versuchen 2 Kinder, in der Mitte aneinander vorbeizukommen, ohne dass ein Kind hinunterfällt. Wer findet den schnellsten Weg auf die andere Seite? Welches Team schafft es auf die andere Seite, ohne sich gegenseitig zu berühren?</p>	<p><b>ÄQUILIBRIEREN</b></p> <p>Zu zweit das Gleichgewicht finden können</p>
6	<p><b>BLINDENPARCOURS</b></p> <p>Fächer Koordinative Fähigkeiten Elements → Karte 2A</p>  <p>In 2er-Gruppen merken sich die Kinder den gesamten Rundlauf-Hindernisparcours zuerst gedanklich, anschliessend durch Ablaufen mit geöffneten Augen. Danach werden die Rollen des «Blinden» sowie des «Führenden» eingenommen. Das «blinde» Kind versucht, alleine durch seine Vorstellung der Dinge im Raum, den Parcours ohne Fehler zu absolvieren. Das führende Kind übernimmt dabei die Rolle des Aufpassers und schreitet nur in Notfällen ein. Schafft es das «blinde» Kind, den Parcours einmal ganz ohne Hilfe zu absolvieren?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Kinder ziehen eine Augenbinde an; durch gegenseitiges Vortasten wird der Parcours gemeinsam absolviert</li> <li>- Alle führenden Kinder stehen im Mittelkreis und weisen die «blinden» Kinder durch Zurufen an</li> </ul>	<p><b>ORIENTIEREN</b></p> <p>Sich durch gedankliches Vorstellen im Raum zurechtfinden</p>

Weitere Übungs- und Spielformen findest du in unserem Fächer KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN; BEWEGUNGSSTEUERUNG ELEMENTS, Art.-Nr. 20.435, ISBN 978-3-03700-435-7

Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in deinem Sportunterricht.