

PRAXIS
ideen

62

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport

2. Auflage



Koordinationsschulung im Kindes- und Jugendalter

Eine Übungssammlung für Sportlehrer und Trainer

Christian Kröger / Klaus Roth

hofmann.

INHALT

Kapitel 1	Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung (Klaus Roth)	5
1.1	Einleitung	6
1.2	Begriffe und Definitionen	8
	<i>Motorik</i>	9
	<i>Motorische Fertigkeiten und Fähigkeiten</i>	9
	<i>Koordinative Fähigkeiten</i>	10
1.3	Wirkungen des Koordinationstrainings – Fakten oder Mythen?	11
1.4	Ziele – die Frage nach dem „Wozu!“	14
	<i>Modell von Blume (1978) und Hirtz (1988)</i>	15
	<i>Modell von Roth (1982) und Neumaier und Mechling (1995)</i>	17
	<i>Modell von Roth (2013)</i>	18
1.5	Inhalte – die Frage nach dem „Was!“	20
1.6	Methoden – die Frage nach dem „Wie!“	22
	<i>Methodische Grundformel</i>	22
	<i>Elementare motorische Fertigkeiten</i>	23
1.7	Zielgruppenspezifik – Was und Wie mit Wem?	26
1.8	Diagnostik	30
1.9	Zusammenfassung	32
Kapitel 2	Übungssystematik (Christian Kröger & Klaus Roth)	35
2.1	Ordnungskriterien	36
2.2	Register	38
Kapitel 3	Sammlung koordinativer Übungsformen (Christian Kröger unter Mitarbeit von Larissa Schmidt)	41
	Literatur	143

Zeitdruck

I
Einzel

Den Stab zwischen den Beinen mit einer Hand von vorne und mit der anderen von hinten halten; schnelles Umgreifen der Hände, ohne dass der Stab zu Boden fällt.

- Zwei Stäbe

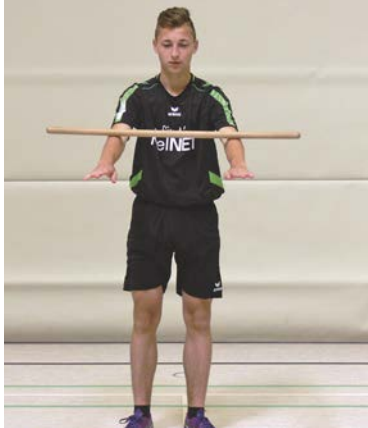


II

Variation

2

Zeitdruck

I
Einzel

Den Stab auf die Arme in Vorhalte (Handflächen nach unten) legen: Arm leicht senken, sodass der Stab nach vorne über den Handrücken rollt. Den Stab von oben greifen, bevor dieser zu Boden fällt.

Variationen

- Griffwechsel: Stab von unten greifen

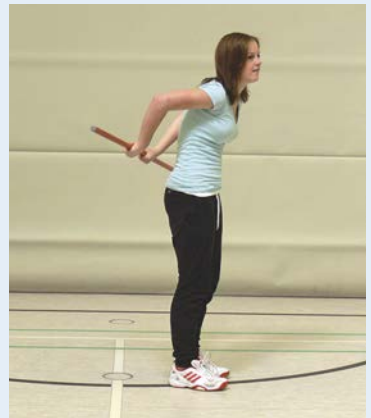


II

- Stab auf den Nacken legen, Oberkörper dabei nach vorne beugen, aufrichten, Stab hinter dem Rücken greifen bevor er zu Boden fällt

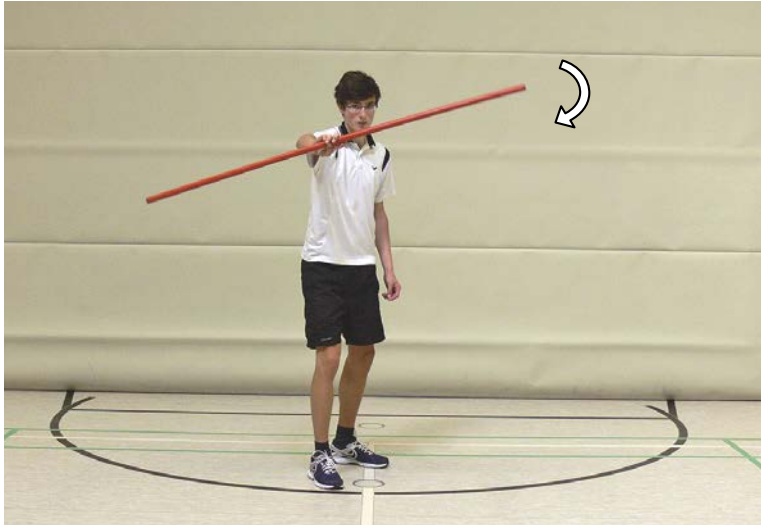


II



16

Präzisionsdruck


 II
 Einzel


Propeller: Den Stab einhändig horizontal mit der rechten Hand in der Mitte fassen und durch Griffwechsel in Drehung um die Querachse versetzen.

Variationen

- Mit linker Hand
- Im Reifen stehen und sich dabei auf einem Bein hüpfend drehen



II



III



38

Komplexität – Zeit

I
Partner

In einem Feld werden „ungeordnet“ Reifen ausgelegt (also mit Unregelmäßigkeiten und Sackgassen). Ein Partner läuft vor, der andere Partner muss schnell folgen.

Variationen

- Zusätzliche Armbewegungen (vgl. Übungen ohne Gerät)
- Je nach Reifenfarbe entsprechende Lauf- oder Hüpfvorgaben

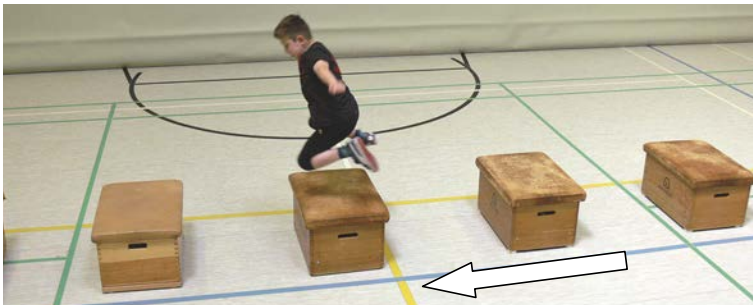
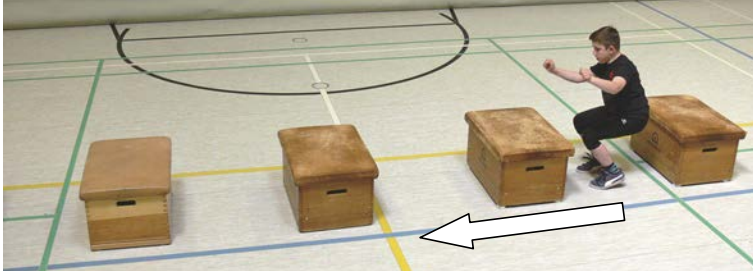


II



II

Komplexität – Präzision


 II
 Einzel


Fünf Kästen im Abstand von ein bis zwei Metern in einer Reihe aufstellen. Über die Kästen vorwärts mit Zwischensprung springen.

- Abwechselnd auf die Kästen und zwischen die Kästen springen



II

- Abwechselnd mit und ohne Zwischensprung über die Kästen springen
- Ohne Zwischensprung
- Seitwärts über die Kästen springen (ohne und mit Zwischensprung)
- Kästen weiter auseinanderstellen und mit Handaufsatz



III



III



III

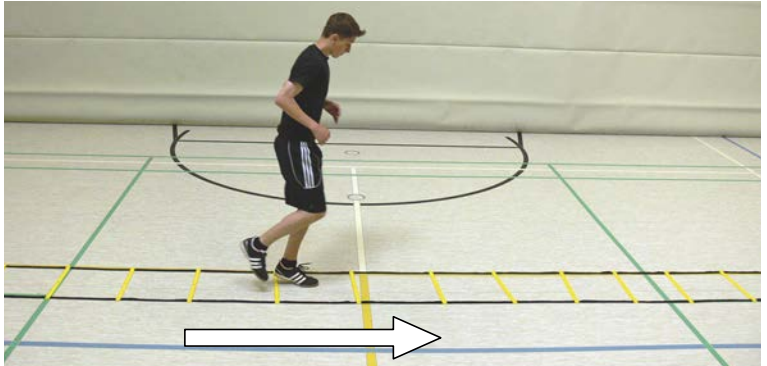


II

Variationen

40

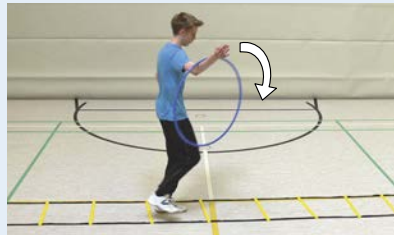
Komplexität – Präzision


 I
 Einzel


Vorwärts mit einem Bodenkontakt pro Feld durch die Leiter laufen.

Variationen

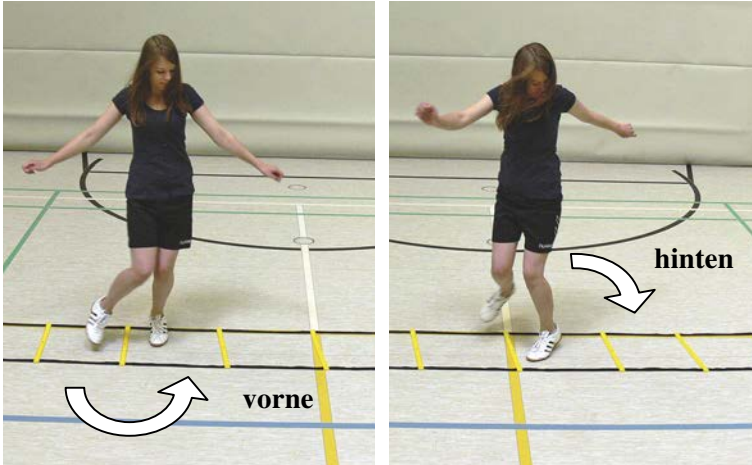
- Rückwärts
- Mehrere Bodenkontakte pro Feld
- Möglichst schnell
- 180°-/360°-Drehung nach jedem zweiten Feld
- Zusätzlich Reifen um Arm drehen

 I
 I
 I
 II
 II


- Zusätzliche Armbewegungen (Hampelmann; wechselseitig boxen; Arme gestreckt in Brusthöhe halten und im Wechsel auf- und abstrecken)
- Zusätzlich in Kombination mit den Armen: rechter Arm – Hampelmann, linker Arm – boxen
- Alternative zu der Koordinationsleiter: Reifenbahn OOOOOO

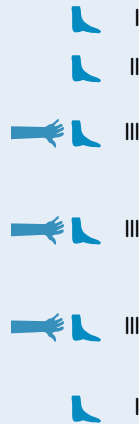
 III
 III
 I

Komplexität – Präzision

I
Einzel

Übersteiger seitwärts: Seitlich laufen und ein Bodenkontakt pro Feld. Dabei überkreuzt der hintere Fuß abwechselnd vor und hinter dem Körper. Beispielsweise mit dem linken Fuß im ersten Feld starten (linke Schulterseite in Laufrichtung). Mit dem rechten Fuß vor dem Körper in das zweite Feld überkreuzen, den linken Fuß in das dritte Feld setzen und den rechten Fuß hinter dem Körper in das vierte Feld überkreuzen usw.

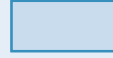
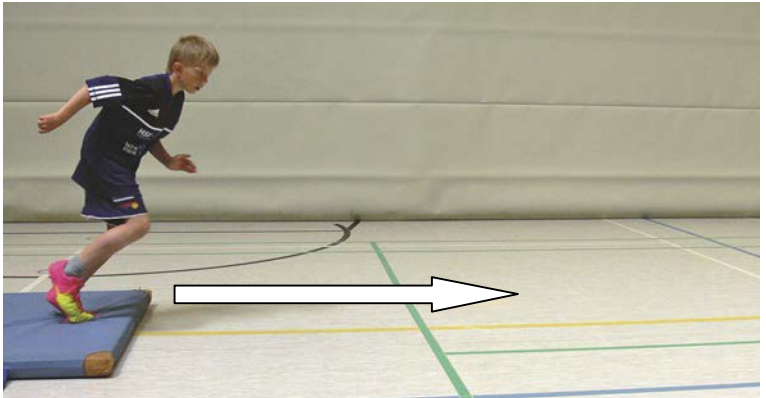
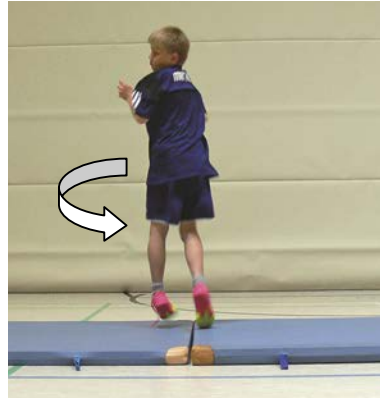
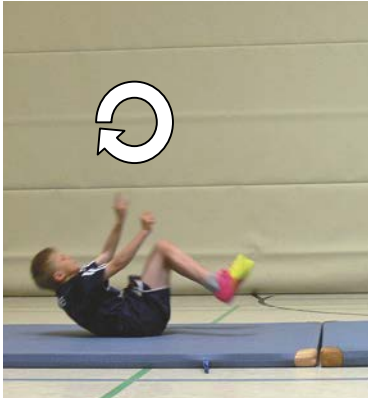
- Mit der rechten Schulterseite zur Laufrichtung
- Möglichst schnell
- Zusätzlich Reifen um Arm drehen (vgl. Übungen mit Reifen)
- Zusätzliche Armbewegungen (Hampelmann; wechselseitig boxen; Arme gestreckt in Brusthöhe halten und im Wechsel auf- und abstrecken)
- Zusätzlich Kombination Arme: rechter Arm – Hampelmann, linker Arm – boxen
- Alternative zu der Koordinationsleiter: Reifenbahn OOOOOO



Variationen

52

Komplexität – Zeit und Präzision

II
Einzel

Zwei Turnmatten hintereinanderlegen, sodass eine Linienmarkierung auf dem Boden in der Mitte verläuft. Abfolge: Aus dem Stand eine Rolle vorwärts in den Stand, Strecksprung mit 360°-Drehung in den Stand und auf der Linie mit Tempo geradeaus laufen.

Variationen

- Zwei bis drei Rollen vorwärts hintereinander, Strecksprung, Linienlauf
- Rolle rückwärts, 180°-Drehsprung, Rolle vorwärts, 360°-Drehsprung und Linienlauf



II



III

Organisation – Präzision

I
Einzel

Mit der linken Hand mit der Handfläche sanft auf den Kopf klopfen und mit der rechten Hand kreisförmig im Uhrzeigersinn über den Bauch streichen.

- Gegen den Uhrzeigersinn mit der Hand streichen
- Linke Hand – streichen; rechte Hand – klopfen
- Ein Bein schwingt zusätzlich hin und her (rechtes, sowie linkes Bein)
- Ein Bein beschreibt Kreise (entgegengesetzt oder synchron zur Kreisbewegung der Hand) (rechtes und linkes Bein)



I



I



II



III

Variationen

Organisation – Präzision



I
Einzel



Zehn bis zwölf Medizinbälle unter eine Weichbodenmatte legen. Auf Slalomtellern über die Matte gehen, ohne die Matte zu berühren.

- Einbeinig springen (ohne Teller)
- Einen Partner auf den Rücken nehmen (ohne Teller) und dabei die Augen schließen
- Rückwärts gehen
- Eine umgedrehte Turnbank diagonal auf die Weichbodenmatte legen



II

Variationen



II



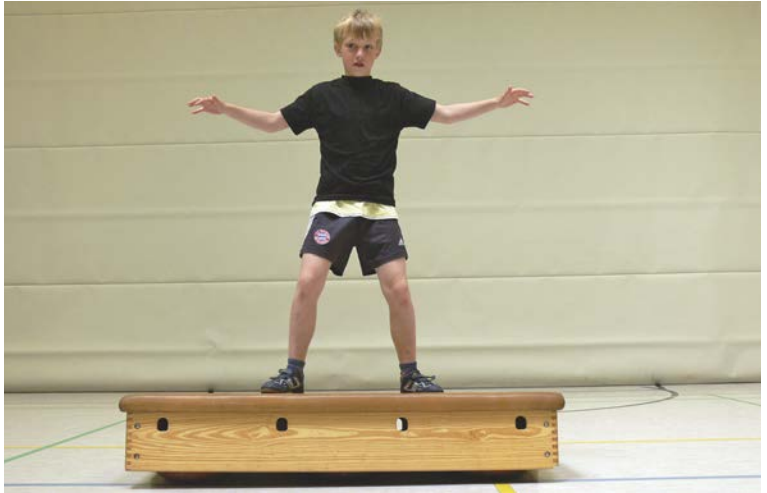
III



II

74

Organisation – Präzision

I
Einzel

Das Kastenoberteil mit der Lederseite nach oben auf drei Medizinbälle legen. Beidbeinig auf dem Kastenoberteil stehen und Gewichtsverlagerungen (Beugen, Drehen) ausgleichen.

Variationen

- Einbeinig
- Einbeinig und gleichzeitig Armbewegung (z. B. Hampelmann)
- Einbeinig und zusätzlich einen Reifen um den Arm kreiseln lassen
- Mit geschlossenen Augen
- 180°- oder 360°-Drehungen
- Vom Boden auf das Kastenoberteil springen und die Balance halten



I



II



II



II



II



II