

Schulung koordinativer Fähigkeiten

3. Folge
Koordination

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 Anlaufrhythmus 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 Fünferhythmus
- ▶ 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

5/94



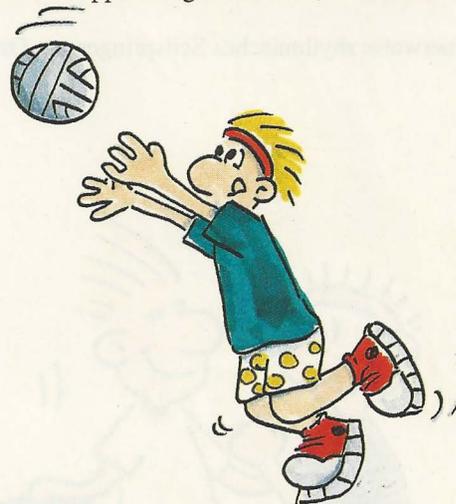
PRAXIS
für die
PRAKTISCH
PRAXIS

PRAKTISCH für die PRAXIS

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
- ▶ Balldribbeling 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



10/84

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. Schorndorf 1982 (4)
Weineck, J. Optimales Training. Erlangen 1988 (6)

**Autor:
Dr. Klaus Balster**