

KOORDINATIONSÜBUNGEN MIT BÄLLEN IM FERNUNTERRICHT



Übersicht

- **Fernunterricht - Lehrplan Sport Sek. I**
- **Einleitung**
- **Übungen im Überblick**
- **Übungen/Videos**
 - Ball in einer 8 durch die Beine rollen (1)
 - Ball in einer 8 durch die Beine geben (2)
 - Ball dribbelnd in einer 8 durch die Beine bewegen (3)
 - Wechselgreifen (4)
 - Ball einhändig hochwerfen und fangen (5)
 - Ball hochwerfen - klatschen - fangen (6)
 - Ball hochwerfen - hinter dem Rücken fangen (7)
 - 2 Bälle hochwerfen und fangen (8)
 - 2 Bälle hochwerfen - Arme überkreuzen - fangen (9)
 - "Jonglieren" mit 2 Bällen (10)
- **Arbeitsmaterial**
 - Jongliertest (1)
- **Quellenverzeichnis**

Fernunterricht - Lehrplan Sport Sek. I

Wie in Coronazeiten muss der Präsenzunterricht durch digitale Unterrichtsformen ersetzt werden. Für das Üben und Trainieren außerhalb des Sportunterrichts geben wir Anleitungen zum Selbsttun im häuslichen Umfeld.

Wir beziehen uns auf den Lehrplan Sek. I¹ und empfehlen SchülerInnen, ihre motorischen Grundfähigkeiten selbsttätig und vielfältig in Eigenverantwortung zu entwickeln.

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Spielfähigkeit

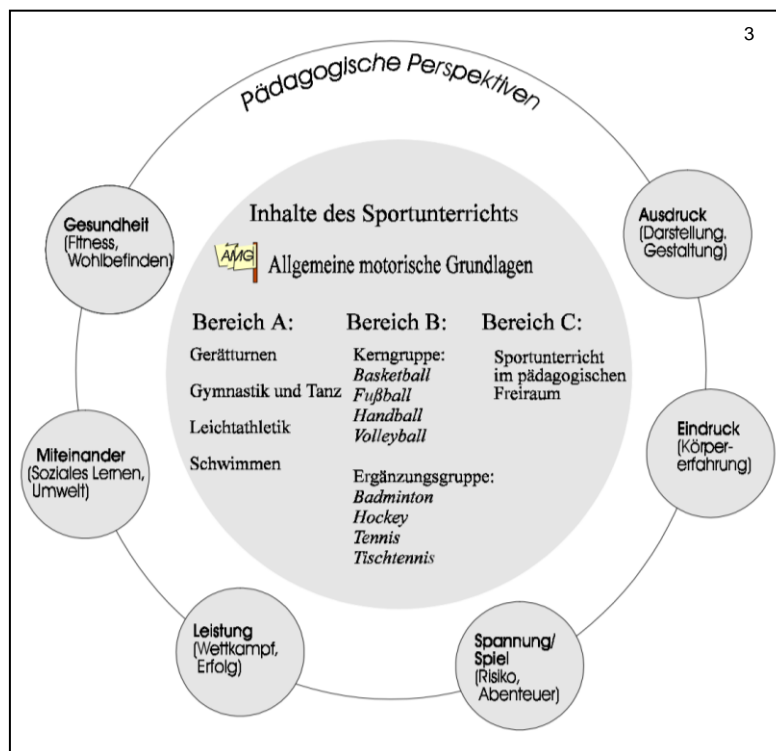
Ca. 20 Unterrichtsstunden sollen genutzt werden, um grundlegende motorische Fähigkeiten zu entwickeln und zu stabilisieren.

Diese Idee übernehmen wir für unsere Übungssammlung im Fernunterricht.

Gut ausgebildete motorische Grundfähigkeiten

...sind die Basis für die Ausübung jeglicher Sportarten.

Das Training kann Erkenntnisse in vielen Bereichen des Lebens liefern.



1-3 Lehrplan Sport, Sekundarstufe I. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Mainz. Grünstadt, 1998.

Einleitung

Die fünf motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination bestimmen die körperliche Leistungsfähigkeit und können mittels gezielter Trainings verbessert werden. Die einzelnen Fähigkeiten stehen beim Sporttreiben in wechselseitiger Beziehung zueinander.

Im Rahmen dieses Beitrags soll konkret auf die Koordination und deren Verbesserung eingegangen werden. Dabei werden Übungen verschiedener Schwierigkeitsstufen mit einem oder mehreren Bällen zur Verbesserung der Koordination vorgestellt. Im Bereich Koordination kann wiederum zwischen verschiedenen koordinativen Fähigkeiten unterschieden werden.

Koordinative Fähigkeiten

1. Orientierungsfähigkeit
2. Gleichgewichtsfähigkeit
3. Kopplungsfähigkeit
4. Reaktionsfähigkeit
5. Differenzierungsfähigkeit
6. Umstellungsfähigkeit
7. Rhythmisierungsfähigkeit

Bei den in diesem Beitrag vorgestellten Übungen liegt das Augenmerk besonders auf der Differenzierungsfähigkeit, in einigen Übungen zusätzlich auch auf der Rhythmisierungsfähigkeit.

Die Reihenfolge der Übungen folgt dem didaktischen Prinzip "vom Einfachen zum Schweren". Es werden zudem Differenzierungsmöglichkeiten sowohl nach oben als auch nach unten angeboten.

Durch die Differenzierungsmöglichkeiten können diese Übungen in jeder Klassenstufe genutzt werden.




Übungen im Überblick

Übungen	Videos
Übung 1: Ball in einer 8 durch die Beine rollen	 1
Übung 2: Ball in einer 8 durch die Beine geben	 2
Übung 3: Ball dribbelnd in einer 8 durch die Beine bewegen	 3
Übung 4: Wechselgreifen	 4
Übung 5: Ball einhändig hochwerfen und fangen	 5
Übung 6: Ball hochwerfen - klatschen - fangen	 6
Übung 7: Ball hochwerfen - hinter dem Rücken auffangen	 7
Übung 8: 2 Bälle hochwerfen	 8
Übung 9: 2 Bälle hochwerfen - Arme überkreuzen - fangen	 9
Übung 10: "Jonglieren" mit 2 Bällen	 10

Übungen



Ball in einer 8 durch die Beine rollen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen nehmen eine schulterbreite Grundstellung ein und halten einen Ball mit beiden Händen fest - Der Ball wird zunächst auf den Boden zwischen die Beine abgesenkt
	<ul style="list-style-type: none"> - Rollend wird der Ball durch die Beine an die linke Hand übergeben - Diese rollt den Ball nun um das linke Bein
	<ul style="list-style-type: none"> - Anschließend wird der Ball von vorne durch die Beine gerollt und an die rechte Hand übergeben - Die rechte Hand übernimmt das Rollen des Balls und rollt ihn nun um das rechte Bein - Die SchülerInnen rollen den Ball mehrere Male wie eine 8 um die Beine

Ball in einer 8 durch die Beine geben



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen nehmen eine schulterbreite Grundstellung ein - Sie stellen sich mit einem Ball in den Händen auf
	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ball wird von der rechten Hand zwischen die Beine abgesenkt, während die linke Hand von hinten durch die Beine greift - Der Ball wird zwischen den Beinen an die linke Hand übergeben - Die linke Hand führt den Ball um das linke Bein
	<ul style="list-style-type: none"> - Zwischen den Beinen wird der Ball nach hinten an die rechte Hand übergeben - Die rechte Hand führt nun den Ball um das rechte Bein - Die SchülerInnen bewegen den Ball mehrere Male wie eine 8 um die Beine

Ball dribbelnd in einer 8 durch die Beine bewegen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen nehmen eine schulterbreite Grundstellung ein und halten einen Ball mit beiden Händen fest - Sie beginnen mit rechts vor dem Körper zu prellen
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen prellen mit ihrer rechten Hand den Ball von vorne durch ihre Beine - Der hinter dem Körper ankommende Ball wird von der linken Hand übernommen - Diese prellt den Ball nun von hinten um das linke Bein nach vorne
	<ul style="list-style-type: none"> - Es erfolgt erneut ein Handwechsel durch ein Prellen zwischen die Beine - Die rechte Hand übernimmt den Ball hinter dem Körper und prellt den Ball von hinten um das rechte Bein nach vorne - Die SchülerInnen prellen den Ball mehrere Male wie eine 8 um ihre Beine

Wechselgreifen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen nehmen eine schulterbreite Grundstellung ein und halten einen Ball in den Händen
	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ball wird zwischen die Beine abgesenkt und festgehalten; dabei greift eine Hand von vorne an den Ball und die andere von hinten - Die Beine sind leicht gebeugt - Der Ball wird nun zwischen den Beinen leicht nach oben geworfen, dabei ist es förderlich, wenn die Beine fast gestreckt werden
	<ul style="list-style-type: none"> - Während der Ball in der Luft ist, wechseln die SchülerInnen die Hände und fangen anschließend den Ball wieder auf - Die zuvor hintere Hand greift den Ball jetzt von vorne und die zuvor vordere Hand von hinten

Ball einhändig hochwerfen und fangen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen haben einen Ball auf einer Hand liegen
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen werfen den Ball von der einen in die andere Hand - Hierbei ist die Höhe der Flugkurve variierbar, wodurch sich die Schwierigkeit steuern lässt
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen fangen den Ball mit der anderen Hand auf - Differenzierungsmöglichkeiten sind, dass der Ball mit beiden Händen oder mit der starken Hand gefangen werden kann - Des Weiteren können auch Bewegungsaufgaben dazugegeben werden wie zum Beispiel Vorwärts- oder Rückwärtsgehen

Ball hochwerfen - klatschen - fangen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen halten einen Ball mit beiden Händen vor dem Körper
	<ul style="list-style-type: none"> - Sie werfen den Ball gerade nach oben und klatschen einmal in die Hände - Über die Häufigkeit des Klatschens und der Höhe des Wurfes kann differenziert werden
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen fangen den Ball nun mit beiden Händen auf - Als Differenzierung können die SchülerInnen sowohl mit einer als auch mit beiden Händen werfen und fangen

Ball hochwerfen- hinter dem Rücken auffangen ▶ 7

Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen halten einen Ball vor dem Körper in beiden Händen
	<ul style="list-style-type: none"> - Der Ball wird nach oben geworfen - Die Flugkurve sollte leicht nach hinten über den Kopf gehen
	<ul style="list-style-type: none"> - Nun fangen die SchülerInnen den Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen wieder auf - Je flacher die Flugkurve, desto leichter ist der Ball zu kontrollieren

2 Bälle hochwerfen und fangen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen halten in jeder Hand je einen Ball vor dem Körper
	<ul style="list-style-type: none"> - Beide Bälle werden möglichst gerade und gleichzeitig hochgeworfen
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen fangen die Bälle mit der gleichen Hand wieder auf - Die Schwierigkeit kann über die Wurfhöhe reguliert werden

2 Bälle hochwerfen - Arme überkreuzen - fangen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen halten jeweils einen Ball in jeder Hand vor dem Körper - Zunächst werden beide Bälle möglichst gerade nach oben geworfen
	<ul style="list-style-type: none"> - Während die Bälle in der Luft sind, werden die Arme gekreuzt - Im Folgenden werden die Bälle mit überkreuzten Armen gefangen
	<ul style="list-style-type: none"> - Dann werden die Bälle mit überkreuzten Armen hochgeworfen - Während die Bälle in der Luft sind, werden die Arme in ihre parallele Ausgangssituation zurückgeführt - Anschließend werden die Bälle mit parallelen Armen wieder aufgefangen

"Jonglieren" mit 2 Bällen



Bildreihe	Bewegungsbeschreibung
	<ul style="list-style-type: none"> - Die SchülerInnen halten in jeder Hand einen Ball vor ihrem Körper
	<ul style="list-style-type: none"> - Der erste Ball wird diagonal im Bogen vor die Nichtwurf-Schulter geworfen - Hat der erste Ball den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht, wird der zweite Ball ebenfalls diagonal im hohen Bogen in die frei gewordene Hand geworfen
	<ul style="list-style-type: none"> - Nacheinander werden beide Bälle wieder gefangen - Wenn man die Flugkurve der Bälle nachzeichnen würde, könnte man eine liegende 8 vor dem Körper erkennen - Einzelne Wurf Schleifen können aneinander gereiht werden, um eine zyklische Bewegung durchzuführen



1

Jongliertest

Für die ersten beiden Aufgaben benötigst du einen Ball, für die darauffolgenden zwei Bälle. Stelle dich an einen Platz mit genug Abstand zu deinen MitschülerInnen. Du darfst selbstständig zur nächsten Aufgabe wechseln, sobald du dich sicher fühlst.

Aufgabe 1 - Ball einhändig hochwerfen und fangen

Um dich an den Ball zu gewöhnen, wirf ihn von deiner rechten in deine linke Hand und von deiner linken Hand in deine rechte. Variiere die Höhe der Flugkurve des Balles. Wenn du die Übung sicher ausführen kannst, gehe zur nächsten Aufgabe.

Aufgabe 2 - Ball hochwerfen - klatschen - fangen

Wirf den Ball mit beiden Händen nach oben, klatsche in deine Hände und fange den Ball wieder auf. Klatsche zunächst einmal und steigere dich fortlaufend (2-mal, 3-mal, ...).

Wie oft kannst du in deine Hände klatschen, bevor du den Ball wieder auffängst?

Notiere es hier.

Aufgabe 3 - 2 Bälle hochwerfen und fangen

Nimm dir für diese Aufgabe einen zweiten Ball hinzu. In jeder Hand liegt ein Ball. Versuche nun mit viel Gefühl beide Bälle gleichzeitig hochzuwerfen und anschließend wieder zu fangen. Übe, bis du es problemlos mehrere Male hintereinander ausführen kannst.

Aufgabe 4 - "Jonglieren" mit 2 Bällen

Du benötigst wieder 2 Bälle. Wirf sie nacheinander nach oben und fange den Ball, den du mit der rechten Hand geworfen hast, mit der linken Hand auf. Den Ball, den du mit der linken Hand geworfen hast, fängst du mit deiner rechten Hand auf. Die Flugkurve der Bälle soll einer liegenden 8 vor deinem Körper ähneln.

Wie viele Wurf Schleifen bekommst du hin?

Notiere es hier.

Aufgabe 5 - Kombiniere alle Übungen

Jetzt bist du an der Reihe. Werde kreativ und kombiniere die Übungen miteinander zu einer kleinen Choreografie. Vielleicht fällt dir auch eine eigene Übung ein. Wer möchte kann seine Choreografie am Ende der Stunde vorführen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Mitglieder der FDK: Alt, Daum, Eckes, Minnich, Nieß, Müller, Tokarski, Stamm	Lehrplan Sport, Sekundarstufe I	Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Mainz	1998	Sommer, Grünstadt

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Kind, F.; Rogawski, L.; Swawoll, T.

Video

Nummer	Urheber
1 - 4	Swawoll, T.
5 - 6	Schwickert, P.
7	Hinsche, M.
8 - 10	Kind, F.

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Kind, Fabian; Rogawski, Lina; Swawoll, Tobias; Schwickert, Paulina; Hinsche, Merlin; / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz