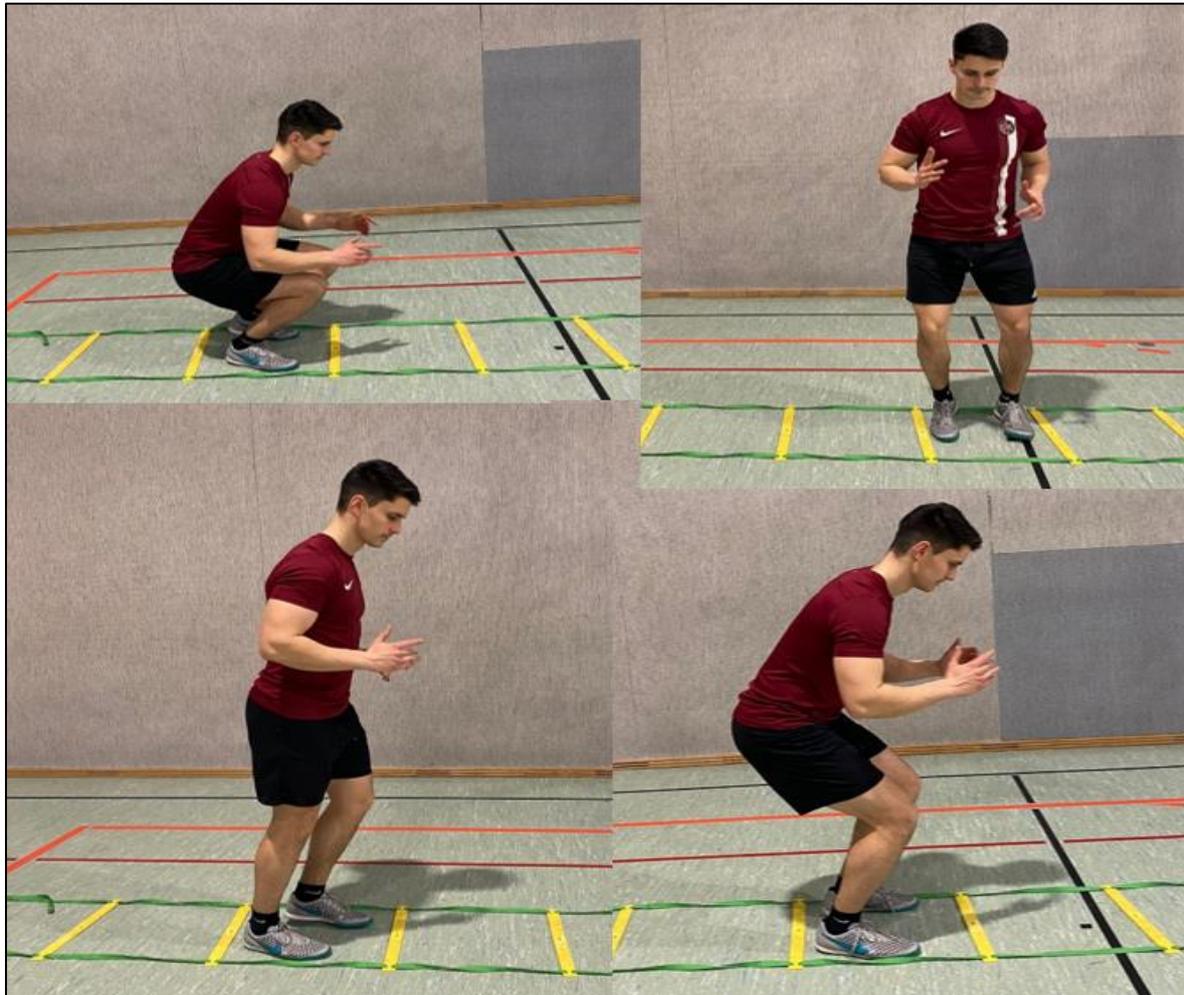


EINSATZ DER KOORDINATIONSLEITER IM SPORTUNTERRICHT



Übersicht

- **Vorwort**
- **Koordination**
- **Technikmerkmale**
- **Methodik**
- **Hinweise für die Schule**
- **Übungen im Überblick**
- **Arbeitsmaterial**
 - Leichte Koordinationsübungen (1.1-1.2)
 - Mittelschwere Koordinationsübungen (2.1-2.2)
 - Schwere Koordinationsübungen (3.1-3.2)
- **Videos**
 - Vorwärts - Abwechselnd zwei Kontakte pro Feld (1)
 - Vorwärts - Ein Kontakt pro Feld (2)
 - Vorwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte pro Feld (3)
 - Seitwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte im Feld und neben dem Feld (4)
 - Vorwärts - Ein Kontakt im Feld und ein Kontakt neben dem Feld (5)
 - Vorwärts - Ein Kontakt pro Feld auf dem rechten Fuß (6)
 - Vorwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte im Feld und neben dem Feld (7)
 - Seitwärts - Abwechselnd zwei Kontakte pro Feld (8)
 - Seitwärts - Abwechselnd zwei Kontakte im Feld und außerhalb des Feldes (9)
 - Rückwärts - Ein Kontakt pro Feld auf dem rechten Fuß (10)
 - Vorwärts - Überkreuzen (11)
 - Rückwärts - Abwechselnd ein Kontakt pro Feld (12)
 - Vorwärts - Zwei Kontakte pro Feld, ein Kontakt neben dem Feld (13)
 - Seitwärts - Überkreuzen (14)
- **Quellenverzeichnis**

Vorwort

Die Koordinationsleiter kann sehr gut in der Schule eingesetzt werden, da sie einige Vorteile aufweist und die Organisation schnell und einfach ist. Das Training mit der Koordinationsleiter verbessert die Koordination, das Rhythmusgefühl, die Ausdauer, die Schnelligkeit und die Sprungkraft. Sie kann zum Aufwärmen, beim Stations- und Zirkeltraining oder in Bewegungslandschaften verwendet werden. Ebenso kann sie beispielsweise im Volleyballtraining eingesetzt werden, um ebengenannte Fähigkeiten zu verbessern. Des Weiteren wird die Konzentration verbessert. Insbesondere kann die Koordinationsleiter in nahezu jeder Sportart eingesetzt werden. Außerdem muss keine klassische Koordinationsleiter im Inventar der Schule vorhanden sein, sondern kann mit Hilfe von Kreide auf dem Schulhof gezeichnet oder mit Klebeband in der Halle aufgeklebt werden. Im folgenden Beitrag werden der Begriff Koordination definiert, allgemeine und schulische Hinweise zur Koordinationsleiter gegeben, sowie Übungen für den Schuleinsatz vorgestellt.

Koordination

Koordination bzw. koordinative Fähigkeiten werden vor allem durch Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt. Sie sind für die sportliche Leistungsfähigkeit von enormer Bedeutung, da sie die Grundlage dafür sind, dass ein Sportler motorische Aktionen situationsgemäß, ökonomisch und sicher bewältigt, und des Weiteren dazu in die Lage versetzt wird, neue Bewegungen zu lernen. Außerdem ermöglicht eine gut ausgeprägte Koordination ein schnelles Übertragen sportlicher Fertigkeiten von der einen in die andere Sportart. Daher ist es sinnvoll, im Sportunterricht begleitend zum jeweiligen Hauptthema auch immer wieder Koordinationstrainingseinheiten einzubauen.

Man unterscheidet zwischen den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten, welche sportartübergreifend zum Tragen kommen und den speziell koordinativen Fähigkeiten, welche im Rahmen der einzelnen Sportarten ausgebildet werden. Bestimmt werden die koordinativen Fähigkeiten durch physische Leistungsfaktoren, dem Bewegungsschatz und analysatorischen Fähigkeiten und zeigen sich in Form der Beherrschung motorischer Aktionen und einer erhöhten motorischen Lernfähigkeit. Die analysatorischen Fähigkeiten ergeben sich aus dem optischen, den akustischen und dem kinästhetischen Analysator.

Das koordinative Leistungsniveau steigt durch die Variation und Kombination von verschiedenen Übungen. Dies ist auch insofern sinnvoll, da man über einzelne Sportarten allein nie alle koordinativen Fähigkeiten entwickeln kann. Daher ist es wichtig, Übungen der eigenen Sportart mit Übungen einer fremden Sportart zu kombinieren, um ein allgemein hohes koordinatives Leistungsniveau zu erreichen. Zum Alter sei gesagt, dass es gerade in jungen Jahren sinnvoll ist, koordinative Fähigkeiten zu schulen, da in dieser Phase der menschliche Körper besonders anpassungsfähig ist. Zwar ist das Schulen von koordinativen Fähigkeiten auch im fortgeschrittenen Alter möglich, allerdings erweist sich der Fortschritt dort als schwieriger und deutlich langsamer.

Technikmerkmale

- Blick sollte während Ausführung nach vorne gehen
- Aufrechter Oberkörper, leicht nach vorne gebeugt
- Arme schwingen gegengleich mit
- Fußballenlauf mit kurzen Bodenkontakte und einer hohen Schrittfrequenz
- Beweglichkeit in der Hüfte
- Fließende Bewegung über die ganze Leiter

Methodik

- Zu Beginn immer eine Bewegungsvorstellung schaffen!
 - Methode der optischen Information
 - Methode der verbalen Information
- Genauigkeit vor Tempo
- Qualität vor Quantität
- Fordern, aber nicht überfordern
- Vom Einfachen zum Schweren
- Variation der Bewegungsausführung
- Veränderung der äußeren Bedingungen
- Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Variation der Informationsaufnahme
- Üben nach Vorbelastung
- Variation der Trainingsreize

Hinweise für die Schule

- Zunächst Probephasen einbauen
- Musik zur Verfügung stellen, für einen guten Rhythmus und für die Motivation
- Schülerinnen und Schüler können eigene Schritt- und Sprungfolgen kreieren
- Wettkämpfe einbauen, indem 2 Leitern nebeneinander aufgebaut werden
- Zusätzliche Aktionen einbauen, die vor, während oder nach der Übung durchgeführt werden
- Aufgrund der hohen Belastung sollten Pausen eingebaut werden

Übungen im Überblick

Übungen	Videos
Übung 1: Vorwärts - Abwechselnd zwei Kontakte pro Feld	 1
Übung 2: Vorwärts - Ein Kontakt pro Feld	 2
Übung 3: Vorwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte pro Feld	 3
Übung 4: Seitwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte im Feld und neben dem Feld	 4
Übung 5: Vorwärts - Ein Kontakt im Feld und ein Kontakt neben dem Feld	 5
Übung 6: Vorwärts - Ein Kontakt pro Feld auf dem rechten Fuß	 6
Übung 7: Vorwärts - Gleichzeitig zwei Kontakte im Feld und neben dem Feld	 7
Übung 8: Seitwärts - Abwechselnd zwei Kontakte pro Feld (8)	 8
Übung 9: Seitwärts - Wechsel zwei Kontakte im Feld und außerhalb	 9
Übung 10: Rückwärts - Ein Kontakt pro Feld auf dem rechten Fuß	 10
Übung 11: Vorwärts - Überkreuzen	 11
Übung 12: Rückwärts - Abwechselnd ein Kontakt pro Feld	 12
Übung 13: Vorwärts - Zwei Kontakte pro Feld, ein Kontakt neben dem Feld	 13
Übung 14: Seitwärts - Überkreuzen	 14



Leichte Koordinationsübungen

1.1

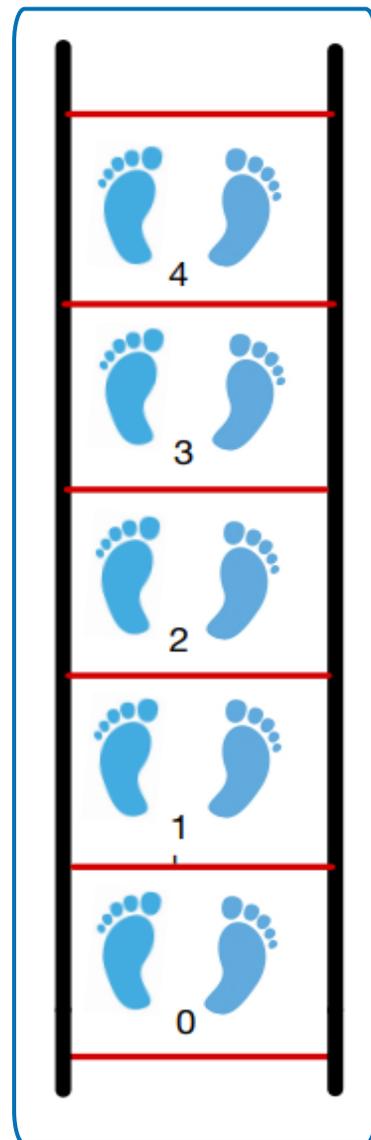
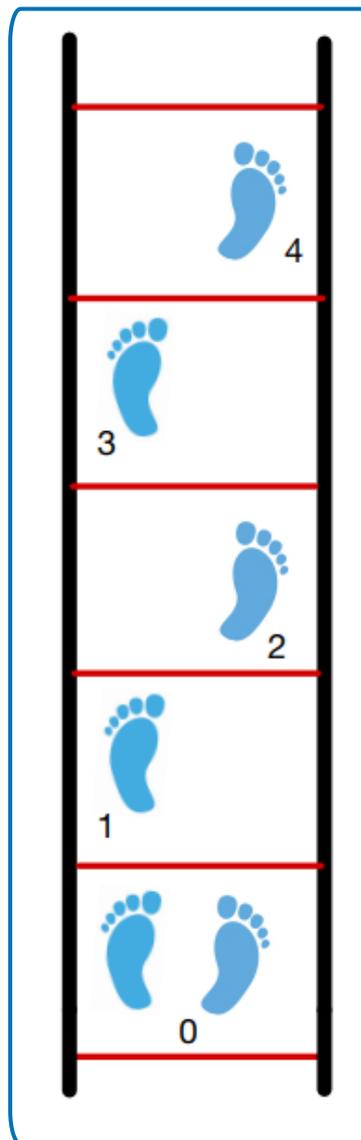
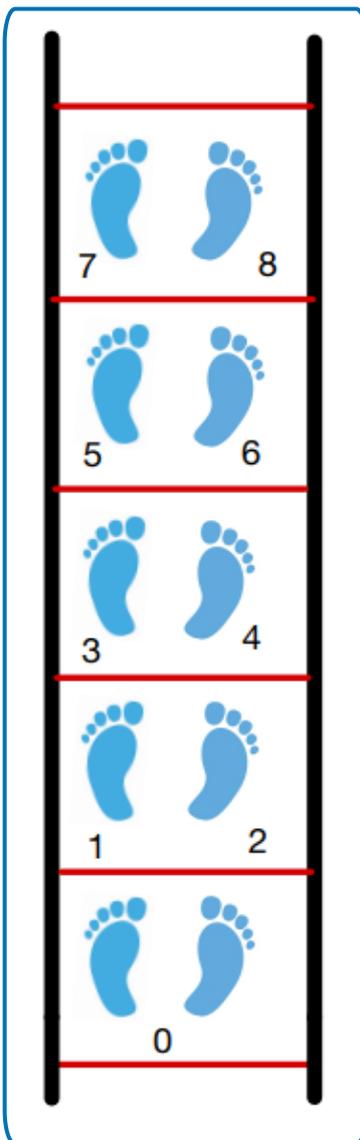


Führt die drei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 1

Übung 2

Übung 3



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.



Leichte Koordinationsübungen

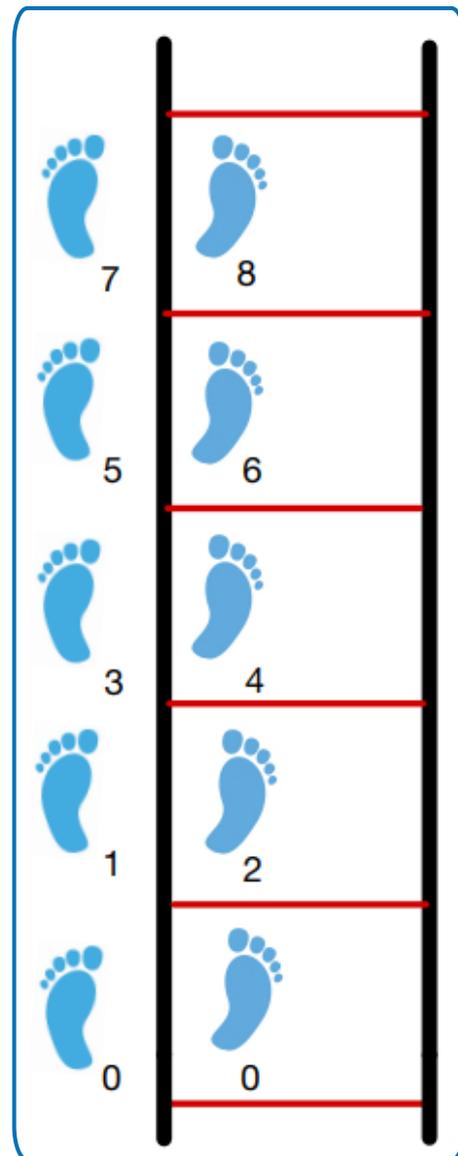
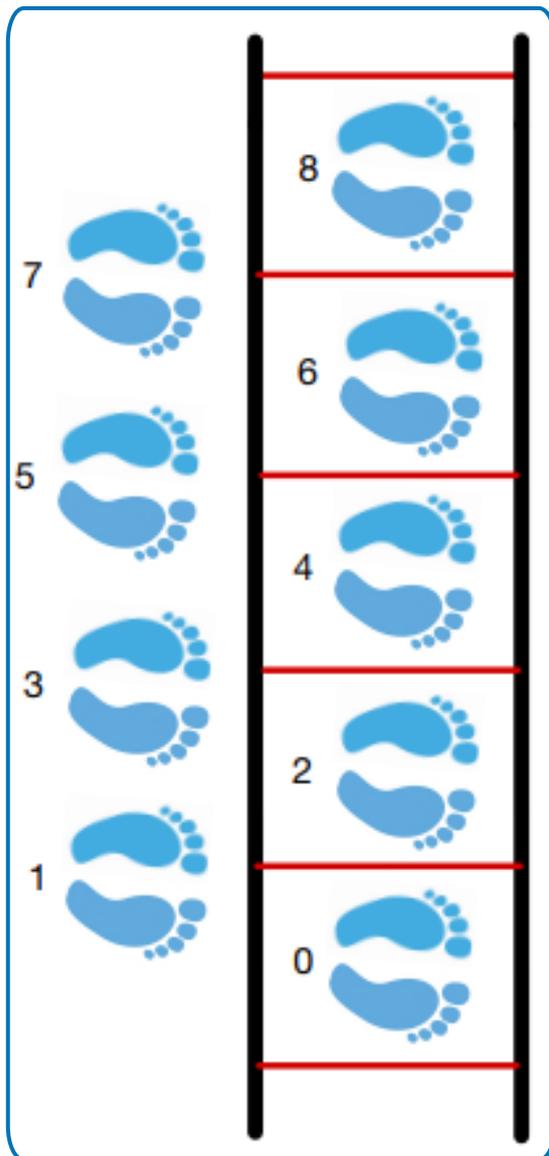
1.2



Führt die zwei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 4

Übung 5



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.

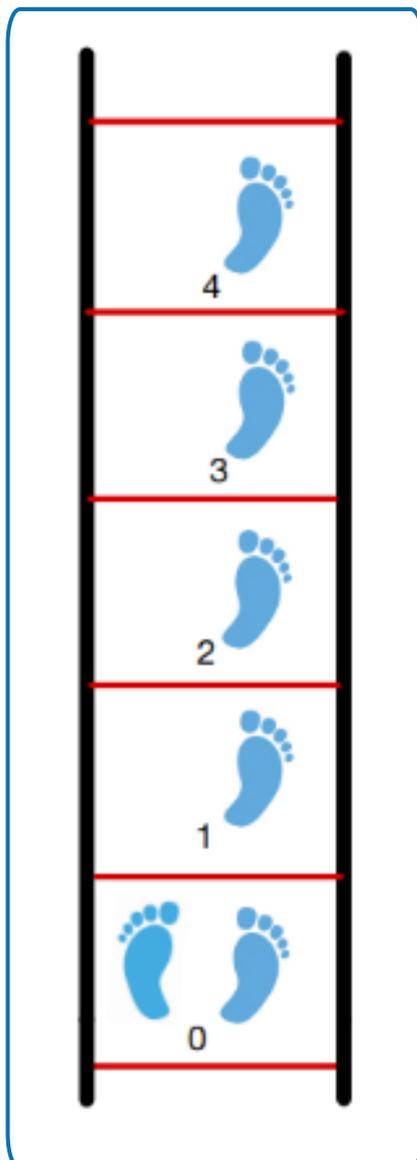


Mittelschwere Koordinationsübungen

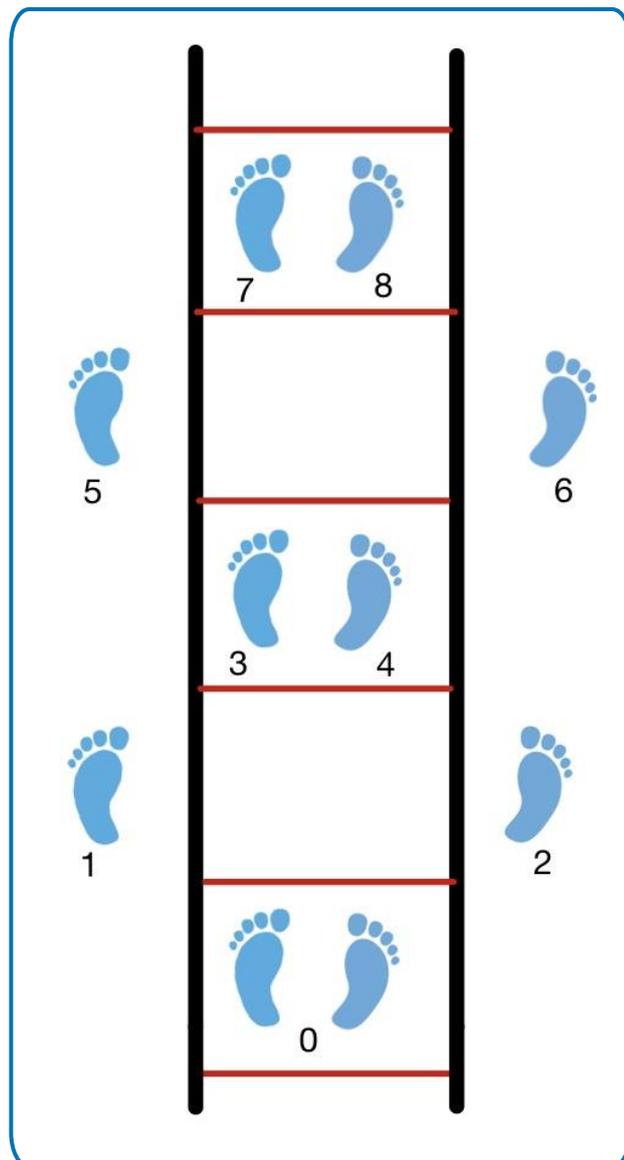


Führt die zwei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 6



Übung 7



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.



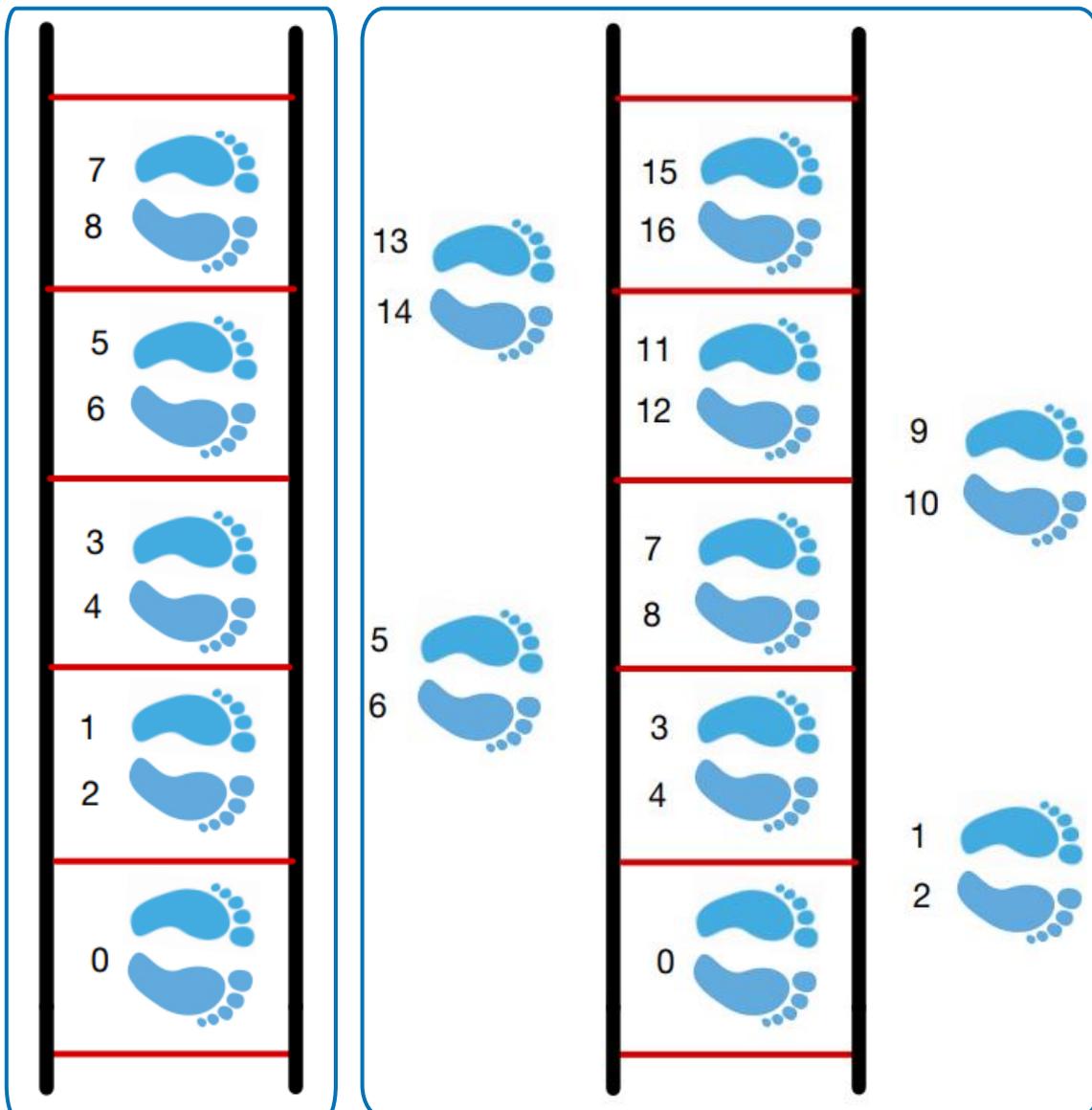
Mittelschwere Koordinationsübungen



Führt die zwei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 8

Übung 9



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.



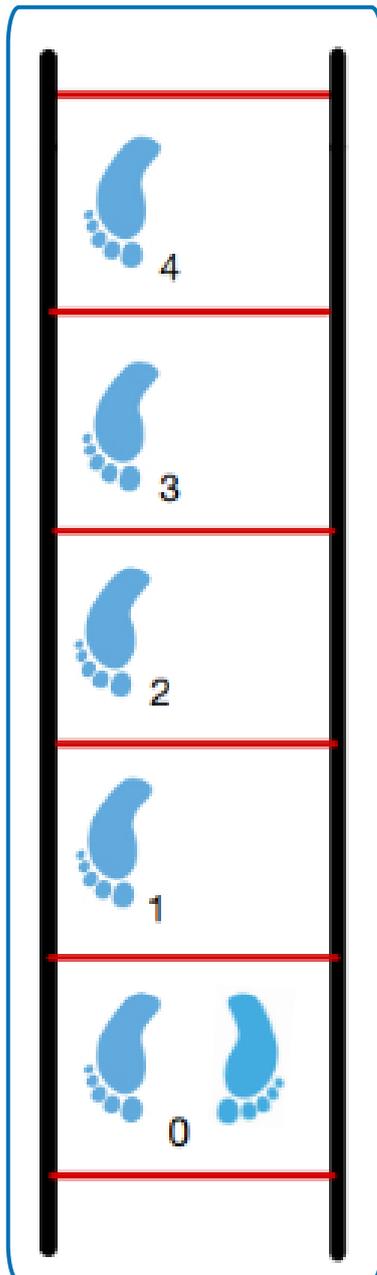
Schwere Koordinationsübungen

3.1

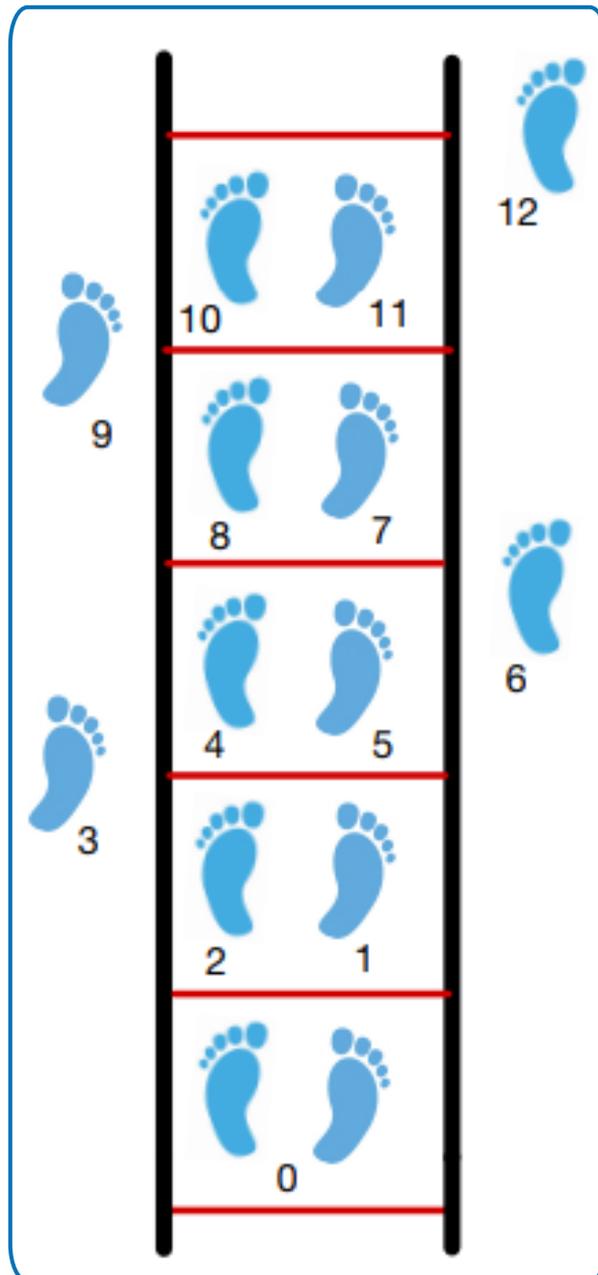
▶  10 - 11

Führt die zwei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 10



Übung 11



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.



Schwere Koordinationsübungen

3.2

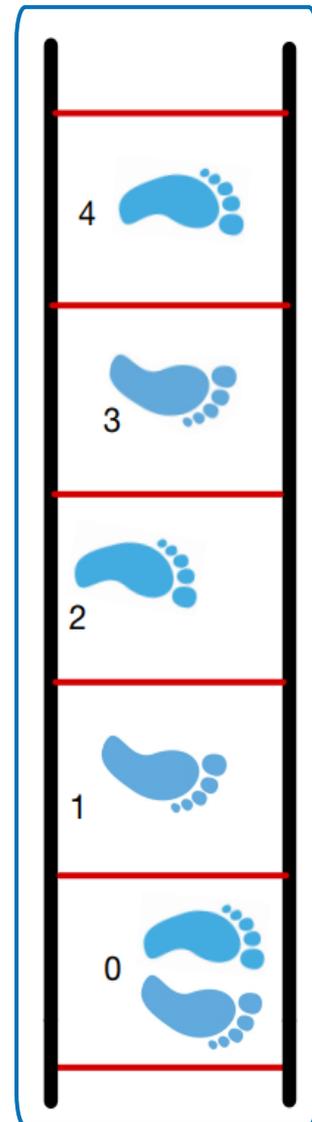
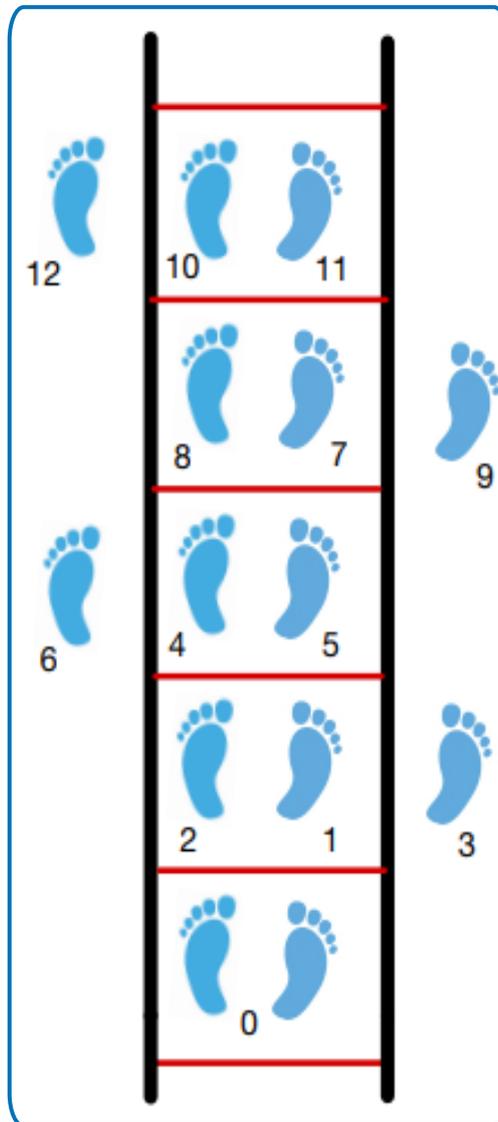
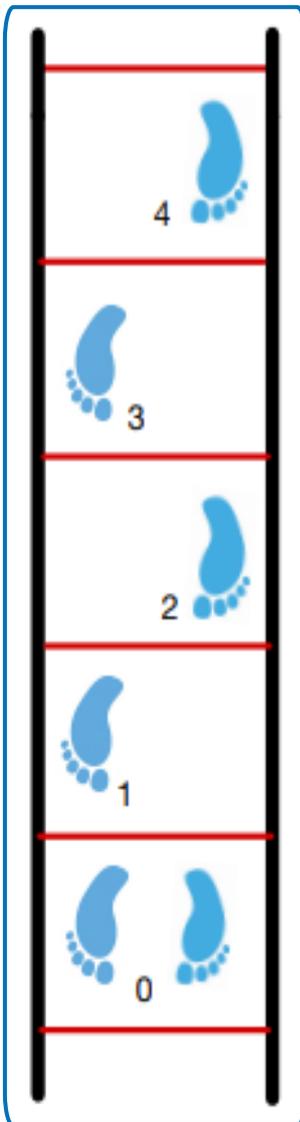
▶  12 - 14

Führt die drei Übungen mehrmals, korrekt durch.

Übung 12

Übung 13

Übung 14



Versucht mit anderen Gegenständen oder zusätzlichen Aktionen die Übungen zu erschweren.

Stellt eure Varianten der Klasse vor.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Anka Weineck, Jürgen Weineck	Leistungskurs Sport, Band II Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen	Waldkirchen	2009	
Stefan Reitinger	21 Übungen für die Koordinationsleiter	Gallspach	2020	

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos und Abbildungen	Dennis Schmidt, Johannes Freischmidt

Video

Nummer	Urheber
1-14	Dennis Schmidt, Johannes Freischmidt

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Dennis Schmidt, Johannes Freischmidt / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz