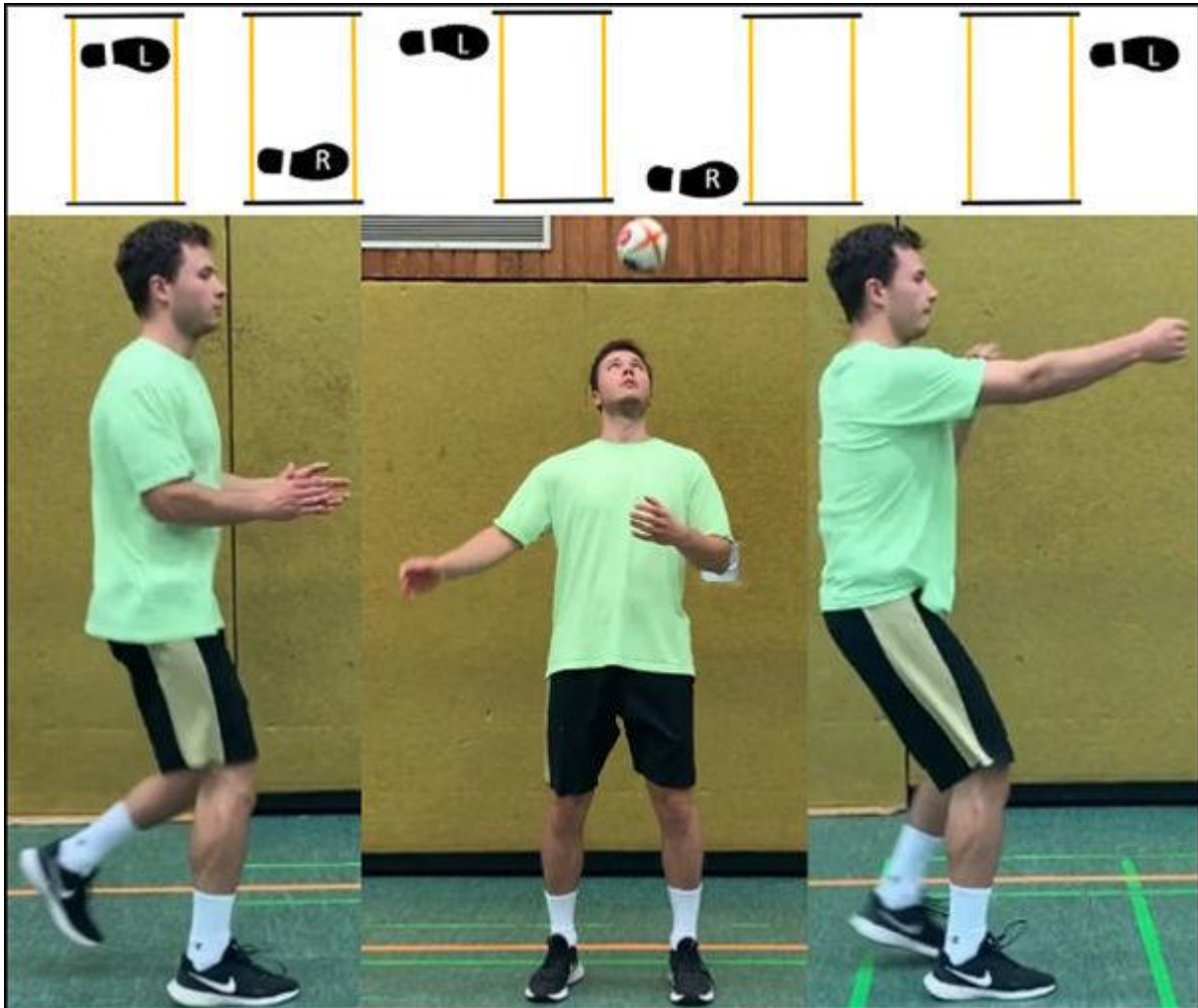


ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Einordnung in den Lehrplan**
- **Allgemeine motorische Grundlagen**
 - Koordinative Fähigkeiten
 - Differenzierungsfähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Rhythmisierungsfähigkeit
 - Antizipationsfähigkeit
 - Kopplungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Umstellungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
- **Praxisbezug**
 - Differenzierung
- **Koordinationsübungen mit Ball**
- **Koordinationsübungen ohne Ball**
- **Koordinationsübungen an der Koordinationsleiter**
- **Videos**
 - Koordinationsübungen mit Ball (1-11)
 - Koordinationsübungen ohne Ball (12-28)
 - Koordinationsübungen an der Koordinationsleiter (29-54)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Sport und Bewegung sind wichtige Faktoren für die Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Zum einen helfen sie bei der altersgemäßen Entwicklung des Gehirns und somit der Ausbildung emotionaler und kognitiver Fähigkeiten, zum anderen wirken sie vorbeugend gegenüber physischen und psychischen Erkrankungen. Des Weiteren verbessert sich die Behaltenswahrscheinlichkeit von gelernten Inhalten, wenn diese von einem Gehirn aufgenommen werden, welches ausreichend Bewegung erfährt².

Sportliche Erfahrungen müssen vielfältig sein, um das Gehirn auf möglichst unterschiedliche Art und Weise zu fordern und somit zu entwickeln. Eine möglichst breit gefächerte motorische Grundlagenausbildung muss somit das Ziel kindlichen und jugendlichen Sporttreibens im pädagogischen Kontext sein. Diese motorische Grundlagenausbildung erfuhren Kinder früher vorwiegend über eigenes informelles Sporttreiben und Bewegungsausübungen in ihrer Freizeit. Bereits im Jahre 2004 wurden veränderte Lebensumstände der Kinder unter anderem bedingt durch die Digitalisierung, beobachtet, welche mit einem Rückgang dieser informellen Bewegungsschulung einhergingen³. Diese Bewegungslücke muss somit verstärkt von der Institution Schule geschlossen werden. Besonders im Kindesalter ermöglichen sensible Phasen des Bewegungslernens eine ideale motorische Entwicklung, welche, wie bereits beschrieben, auch positive Auswirkungen auf die kognitive und emotionale Entwicklung hat. Das Zeitfenster des goldenen motorischen Lernalters schließt sich etwa mit dem zwölften Lebensjahr, in welchem sich die meisten Lernenden in der sechsten oder siebten Klasse befinden. Im Grundschulalter sowie in der Unterstufe der weiterführenden Schulen muss im Sportunterricht folglich eine möglichst breit gefächerte motorische Grundlagenausbildung stattgefunden haben. Aber auch in älteren Jahrgangsstufen ist die Wichtigkeit einer allgemeinen motorischen Grundausbildung nicht zu unterschätzen. Die Wachstumsschübe in der Pubertät verändern Längen-, Größen- und Winkelverhältnisse der Körper der Jugendlichen, an welche diese sich neu gewöhnen müssen. Auch hier können Übungen aus diesem Beitrag für verwendet werden.

In den späteren Lebensphasen nach Beendigung der Schule wird Gesundheit und Wohlbefinden ebenso von der motorischen Aktivität des Individuums beeinflusst, weswegen lebenslange altersgemäße Bewegung empfehlenswert ist⁴. Auch aus Sicht einer späteren sportartspezifischen Spezialisierung der Kinder und Jugendlichen sind breit gefächerte Bewegungserfahrungen substanziell, da diese die grundlegenden motorischen Fähigkeiten vermitteln, auf welchen jede Sportart aufbaut.

Einordnung in den Lehrplan

Im Teilrahmenplan Sport der Grundschule wird dieser Notwendigkeit von vielfältigen Bewegungserfahrungen mit den verschiedenen Bewegungsfeldern, welche explizit nicht sportartspezifisch sind, Rechnung getragen. Im Lehrplan wird die "Ausformung einer sportlichen Grundbildung"⁵ als Ziel für die Primarstufe gesetzt. Es soll keine sportartspezifische Ausbildung, sondern eine allgemeinmotorische Bildung durch vielfältige Bewegungs- und Spielformen erfahren werden. Die sechs Bewegungsfelder sind benannt als Bewegen mit Geräten und Materialien, Bewegen an Geräten, Laufen,

² vgl. Oppolzer, 2015, S.9

³ vgl. Both et al., 2004, S. 11

⁴ vgl. Wollny, 2002, S. 23

⁵ vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S. 10

Springen, Werfen/Stoßen, miteinander und gegeneinander spielen, Bewegen im Rhythmus und zur Musik, Bewegen im Wasser⁶. Inhaltlich decken sich diese Ausführungen mit den allgemeinen motorischen Grundlagen.

Zu Beginn der fünften Klasse sind im Lehrplan Sport 20 Unterrichtsstunden der Entwicklung der allgemeinen motorischen Grundfähigkeiten verschrieben. Über die Verbesserung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten soll der motorischen Heterogenität der Lernenden Rechnung getragen werden. Mithilfe vielfältiger Übungs- und Spielformen soll die Spielfähigkeit der Lernenden angenähert und soziale Kontakte entwickelt werden. Dieser Block von 20 Unterrichtsstunden soll den Lernenden helfen sich sozial und emotional an die neue Schule zu gewöhnen. Dazu müssen über den Themenblock der allgemeinen motorischen Grundlagen individuelle und soziale Erfolgserlebnisse ermöglicht werden⁷.

Allgemeine motorische Grundlagen

Im Lehrplan der Sekundarstufe I des Bundeslandes Rheinland-Pfalz werden unter dem Begriff der allgemeinen motorischen Grundlagen die folgenden drei Bereiche subsumiert. *Koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten* und *Spielfähigkeiten*. Dieser Beitrag fokussiert die koordinativen Fähigkeiten, welche nachfolgend komprimiert vorgestellt werden. Zu den koordinativen Fähigkeiten⁸ wurde bereits ein ausführlicher Theoriebeitrag auf der KNSU-Webseite hochgeladen, welcher zur vertiefenden Literatur in den Fußnoten verlinkt ist. Dieser Beitrag fokussiert sich auf die Vorstellung einiger Praxisbeispiele zur Verbesserung dieser koordinativen Fähigkeiten. Analog zu diesem ist auf der KNSU-Webseite ein Beitrag zu den konditionellen Fähigkeiten veröffentlicht. Des Weiteren finden sich auf der KNSU-Webseite⁹ viele Anwendungsbeispiele zur Verbesserung der Spielfähigkeiten. Die allgemeinen motorischen Grundlagen sind zur theoretischen Rahmung getrennt voneinander aufgeführt. In der Realität existiert diese Trennschäfte nicht, da diese untereinander in wechselwirkenden Beziehungen stehen.

Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten ermöglichen es dem Sportler, Bewegungen gezielt und präzise auszuführen, dabei Teil- und Ganzkörperbewegungen aufeinander abzustimmen und ebenso die Wahrnehmung äußerer und innerer Umstände in die Bewegungshandlung mit einfließen zu lassen. Sie sind somit Grundvoraussetzungen für motorisches Lernen. Ihre Wichtigkeit besteht darüber hinaus in der Sicherung von Alltagsbewegungen und somit in der Verletzungsprävention.

Für den Tätigkeitsbereich Schule hat die Schulung der koordinativen Fähigkeiten neben motorischen Aspekten auch einen nicht zu vernachlässigenden kognitiven Nutzen. Bewegungslernen vollzieht sich im Gehirn. Wenn neue Bewegungserfahrungen gemacht werden, findet somit auch eine Neubildung neuronale Strukturen im Gehirn statt. Diese Strukturen werden nicht nur für motorisches, sondern auch für kognitives Lernen genutzt. Bewegung hat folglich einen direkten Einfluss auf die Entwicklung des Gehirns Heranwachsender. Hierin begründet sich auch die sensible Phase des motorischen Lernens im Alter von sechs bis zwölf Jahren, da das Gehirn in

6 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008, S. 10

7 vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung, 1998, S. 37

8 KNSU-Beitrag koordinative Fähigkeiten: <https://www.knsu.de/sport-und/bewegung/die-koordinativen-faehigkeiten>

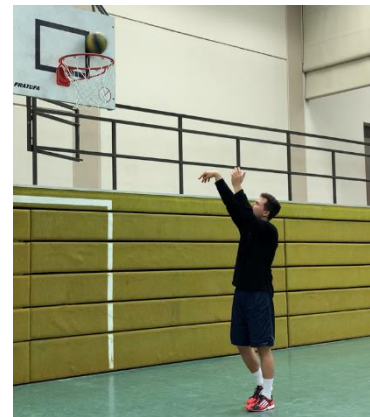
9 KNSU-Webseite: <https://www.knsu.de/>

diesem Alter viele neue neuronale Strukturen bildet und somit empfänglich für das Lernen von Bewegungen, also der Neubildung neuronaler Strukturen ist.

In der Literatur finden sich viele Konstrukte zur Darstellung der koordinativen Fähigkeiten. Für diesen Beitrag wurde das Modell von Blume (1978), ergänzt um die Antizipationsfähigkeit, genutzt. Dieses unterteilt die koordinativen Fähigkeiten in die Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit¹⁰. Es folgt die kurze Beschreibung der koordinativen Fähigkeiten. Wie bei den allgemeinen motorischen Grundlagen existiert in der Lebensrealität auch für die koordinativen Fähigkeiten keine definitorische Trennschärfe und einzelne Fähigkeiten wechselwirken miteinander.

Differenzierungsfähigkeit

Beschreibt die Fähigkeit des gezielten und nuancierten Krafteinsatzes in einzelnen Bewegungsphasen oder Teilkörperbewegungen. So können Bewegungen äußerst präzise vollzogen werden¹¹. Beispiel: Der unterschiedliche Krafteinsatz beim Basketballwurf aus verschiedenen Distanzen.



Differenzierungsfähigkeit



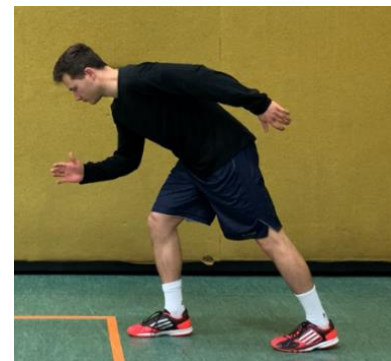
Orientierungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Wird erreicht durch die aktive Wahrnehmung der eigenen Umgebung, aufgrund derer die Position des eigenen Körpers im Raum bestimmt und gegebenenfalls verändert wird¹². Beispiel: Die Fähigkeit sich beim Turnen so zu orientieren, dass der eigene Körper gezielt auf der Turnmatte gelandet werden kann.

Reaktionsfähigkeit

Wird verstanden als die möglichst schnelle Initialisierung und Ausführung einer zielgerichteten Bewegung auf ein Signal hin¹³. Beispiel: Der Startschuss beim Sprint wird erst gegeben, wenn alle Startenden ihre Position eingenommen haben. Deswegen muss auf den Startschuss möglichst schnell reagiert werden, um wenig Zeit zu verlieren.



Reaktionsfähigkeit

¹⁰ vgl. Hirtz, 2007, S. 217

¹¹ vgl. Ribbecke, 2022, S. 22

¹² vgl. ebd., S. 22

¹³ vgl. Hirtz, 2007, S. 223

Antizipationsfähigkeit

Beschreibt die Fähigkeit, aufgrund von Beobachtungen der Mit- und Gegenspieler sowie der Spiel- beziehungsweise Bewegungssituationen, sportliche Handlungen kognitiv vorwegzunehmen und entsprechend darauf zu reagieren. Beispiel: Der Handballspieler erkennt aufgrund der Positionierung von Ball, Mit- und Gegenspieler eine Spielsituation und ist sich der Möglichkeit eines bestimmten Passes eines Gegenspielers bewusst, auf welchen er bei der Ausführung schnell reagieren und diesen abfangen kann.



Antizipationsfähigkeit



Kopplungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Teil- oder Ganzkörperbewegungen räumlich, zeitlich und dynamisch so zu koordinieren, dass diese eine gezielte motorische Gesamtbewegung ergeben¹⁴. Beispiel: Kopplung diverser motorischen Bewegungen, welche im Gesamtbild den Wurf im Handball ergeben.

Rhythmisierungsfähigkeit

Ein innerer oder äußerer Rhythmus ("zeitlich-dynamische Gliederung eines Bewegungs-ablaufs"¹⁵.) wird vom Sportler wahrgenommen und kann motorisch umgesetzt werden¹⁶. Beispiel: 3-Schritt-Rhythmus beim Handball oder Hürdenlauf.



Rhythmisierungsfähigkeit

¹⁴ vgl. Ribbecke, 2022, S. 22

¹⁵ vgl. ebd., S. 23

¹⁶ vgl. ebd.

Umstellungsfähigkeit

Beschreibt die Fähigkeit, während einer motorischen Bewegung, diese aufgrund von wahrgenommenen oder vorausgeahnten Veränderungen der Umgebung oder Situation anzupassen und zu verändern. Dabei ist das Ziel dieser Veränderung eine der neuen Situation besser angepasste Bewegung¹⁷. Beispiel: Der Handballspieler befindet sich in der Sprungphase des Sprungwurfes, sieht kurz vor der Bewegungsinitiierung des Wurfes jedoch den besser positionierten Mitspieler, bricht seinen geplanten Sprungwurf ab und spielt den Ball zu diesem Mitspieler.



Umstellungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit bei ruhendem oder bewegtem eigenen Körper den Zustand des Gleichgewichts zu erhalten oder wiederherzustellen¹⁸. Beispiel: Ein Lernender balanciert über eine Bank.



Gleichgewichtsfähigkeit

Praxisbezug

Im nun folgenden Praxisteil werden Möglichkeiten der Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten aufgezeigt. Dazu werden verschiedene Übungs- und Spielformen vorgestellt. Bei inhaltlicher Betrachtung wird deutlich, dass eine überschneidungsfreie Trennung des Definitionsbereichs koordinativer Fähigkeiten nicht möglich ist. Dies ist für den Unterrichtsalltag von nachrangiger Bedeutung. Die aufgeführten Übungs- und Spielformen können im Sportunterricht auf verschiedene Arten und Weisen genutzt werden.

- allgemeine Erwärmung
- sportartspezifische Erwärmung (z.B. mit Ball)
- explizite Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

¹⁷ vgl. Hirtz, 2007, S. 226

¹⁸ vgl. Ribbecke, 2022, S. 23

Differenzierung

Je nach Entwicklungsstand der Lernenden können innerhalb einer Lerngruppe mit ähnlichem kalendarischen Alter große motorische Unterschiede auftreten. Die Lehrkraft muss sich dieser Unterschiede bewusst sein, um Anpassungen der Übungs- und Spielformen vorbereiten zu können. Dadurch können diese vereinfacht oder erschwert werden, um sie den Fähigkeiten der Lernenden anzupassen. Im Folgenden werden einzelne Möglichkeiten der Differenzierung für die verschiedenen Übungs- und Spielformen aufgelistet. Diese haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da eine kreative und vielfältige Adaption möglich ist.

Bei der Differenzierung ist auf die Passung zum Leistungsstand der Lernenden zu achten. Die Übungs- und Spielformen sollten einen Schwierigkeitsgrad besitzen, welcher die Lernenden insofern fordert, dass die Zielbewegung nur unter Anstrengungsbemühungen erreicht werden kann. Ansonsten droht eine Unter beziehungsweise Überforderung.

Koordinationsübungen mit Ball

Im Rahmen einer Vereinfachung der Übungsformen kann den Lernenden die Möglichkeit eröffnet werden, den Ball vor dem erneuten Auffangen ein- oder mehrmals auf dem Boden aufkommen zu lassen. So verringert sich der Präzisionsdruck des gezielten Hochwerfens sowie der Zeitdruck, unter welchem die Bewegung ausgeführt werden muss. Bei manchen Übungen kann die Wurfhöhe des Balles mit einer Vereinfachung der Bewegungsaufgabe einhergehen. Dies muss nicht zwangsweise der Fall sein, da mit größerer Wurfhöhe wieder ein erhöhter Präzisionsdruck einhergeht. Insbesondere in jüngeren Jahrgangsstufen bietet die Nutzung eines Luftballons eine gute Differenzierungsmöglichkeit. Durch die geringere Fallgeschwindigkeit verringert sich der Zeitdruck, unter welchem die Lernenden agieren müssen.

Die Verschärfung verschiedener Druckbedingungen bietet Möglichkeiten der erschwerenden Differenzierung der Koordinationsübungen mit Ball. Der Präzisionsdruck kann durch den Gebrauch von kleineren Bällen und größeren Wurfhöhen verschärft werden. Durch die Ausführung mehrerer verschiedener Koordinationsübungen unmittelbar hintereinander wird der Komplexitätsdruck erhöht. Durch die Hinzugabe weiterer Bewegungsaufgaben, wie zum Beispiel die Durchführung der Übung im Einbeinstand, während des Gehens oder des Balancierens auf einer Bank wird über den Organisationsdruck differenziert. Mit zeitlichen Vorgaben kann der Zeitdruck erhöht und die Übungsform somit erschwert werden.

Koordinationsübungen ohne Ball

Die Koordinationsübungen ohne Ball können grundsätzlich über die Reduktion der ausgeführten Geschwindigkeit, also eine Verringerung des Zeitdrucks vereinfacht werden. Es können Teilbewegungen ausgelassen werden, sodass sich Komplexitäts- und Organisationsdruck verringern. Analog zu den Koordinationsübungen mit Ball können auch bei Übungen ohne Ball über die Variation der Druckbedingungen Übungsformen erschwert werden. Eine weitere Möglichkeit, die Übungsformen schwieriger zu gestalten, besteht in der Hinzugabe von weiteren Aufgaben. So kann über das Zurufen von Matheaufgaben während der Ausführung der Übung eine kognitive Komponente hinzugeschaltet werden. Oder nach jeder erfolgreichen









Wiederholung einer Übungsfrequenz bei fortlaufenden Übungen wird in einer Zahlenreihe eine Aufgabe weiter gerechnet.






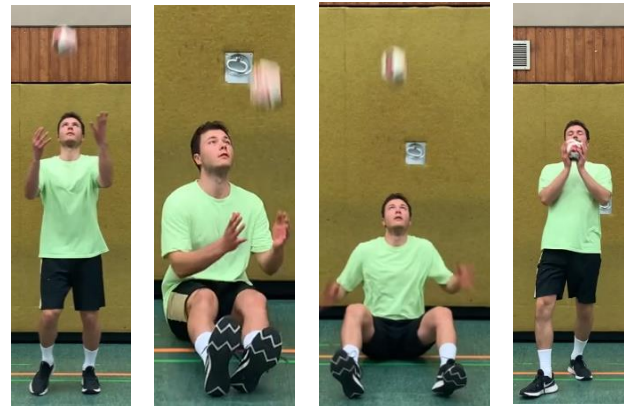


Koordinationsübungen an der Koordinationsleiter




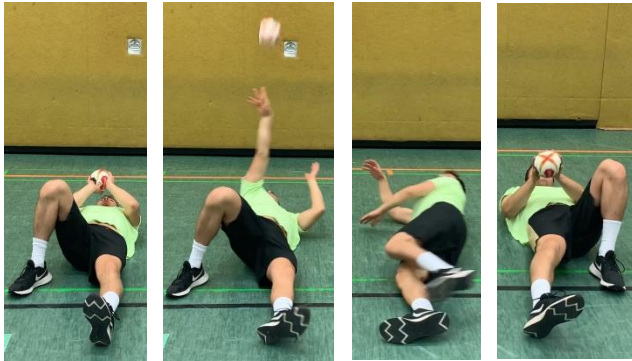


An der Koordinationsleiter können Übungen durch verschiedene Anpassungen differenziert werden. Die erste Möglichkeit der Differenzierung liegt in der Auswahl der Übungen. Je nach Leistungsniveau der Lernenden können entsprechend schwierige Bewegungsabläufe gewählt werden. Diese können, je nach Könnensstand, unterschiedlich schnell ausgeführt werden. Neben Auswahl und Adaption der Geschwindigkeit gibt es weitere Möglichkeiten der Differenzierung, insbesondere, wenn die Erschwerung der Bewegung ermöglicht werden soll. Durch die zyklisch rhythmisierten Bewegungen bieten sich verschiedene Differenzierungsvarianten an. So kann beispielsweise für jeden x-ten Schritt die Aufgabe gestellt werden, in die Hände zu klatschen oder in einer mathematischen Reihe eine Aufgabe weiter zu zählen. Über das Hochhalten von einfachen Bildern, welche der Lernende erkennen und laut ausrufen muss, kann die kognitive Aufmerksamkeit von den Füßen weg- und zum Blick hingelenkt werden.

Koordinationsübungen mit Ball

Für die folgenden Übungen wird pro Lernenden ein Ball benötigt. Der Ball muss eine Größe haben, sodass er mit einer Hand gegriffen und gefangen werden kann. Hierzu eignet sich auch eine in sich selbst zusammengefaltete Socke. Diese ist gut zu greifen und auch als Alternativmöglichkeit empfehlenswert, sollten nicht genügend Bälle zur Verfügung stehen.









Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Ball hochwerfen, fangen 	Der Ball wird ein- oder beidhändig gerade nach oben geworfen und wieder gefangen.	
Ball hochwerfen, auf anderer Seite fangen 	Der Ball wird einhändig von der einen in die andere Hand geworfen.	
T-Würfe 	Der Arme sind seitlich vom Körper gestreckt. Der Ball wird in hohem Bogen über den Kopf in die andere Hand geworfen. Die Arme bleiben dabei möglichst gestreckt.	
Ball hochwerfen mit Klatschaufgaben 	Der Ball wird hochgeworfen und wieder aufgefangen. Währenddessen wird mit den Händen auf vielfältige Art und Weise geklatscht. <ul style="list-style-type: none"> - vor dem Körper - hinter dem Körper - unter dem Knie - Kombinationen mit unterschiedlicher Häufigkeit 	










Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Ball unterm Bein hochwerfen mit Klatschaufgaben 	<p>Der Ball wird unter dem Bein hindurch nach oben geworfen und wieder aufgefangen. Diese Übung kann durch Klatschvariationen erschwert werden</p> <ul style="list-style-type: none"> - vor dem Körper - hinter dem Körper - unter dem Knie <p>Kombinationen mit verschiedener Häufigkeit.</p>	
Ball über die Schulter 	<p>Der Ball wird von hinten über die Schulter geworfen und vor dem Körper aufgefangen.</p>	
Ball hochwerfen, im Sitzen fangen 	<p>Der Ball wird im Stehen hochgeworfen und im Sitzen aufgefangen. Aus der sitzenden Position wird der Ball hochgeworfen und im Stehen gefangen.</p>	
Ball hochwerfen, 360° Drehung 	<p>Der Ball wird hochgeworfen und wieder gefangen. Währenddessen wird eine 360° Drehung ausgeführt.</p>	









Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Ball vor dem Körper hochwerfen, hinten fangen</p> 	<p>Der Ball wird von vor dem Körper über den Kopf geworfen und hinter dem Rücken gefangen. Nun wird der Ball auf gleichem Wege wieder zurück bewegt.</p>	
<p>Ball hochwerfen, Rolle am Boden</p> 	<p>Der Ball wird im Liegen seitlich versetzt hochgeworfen. Durch eine Seitwärtsrolle am Boden wird die Position so verändert, dass der Ball wieder gefangen werden kann.</p>	
<p>Linien abwerfen</p> 	<p>Mit mehreren Bällen wird von einer Abwurfline versucht andere, unterschiedlich weit entfernte Linien abzuwerfen.</p>	









Koordinationsübungen ohne Ball

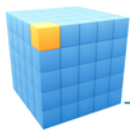
Diese Übungen eignen sich besonders für große Lerngruppen, da keine Materialien benötigt werden und alle Lernenden gleichzeitig in Bewegung sind.


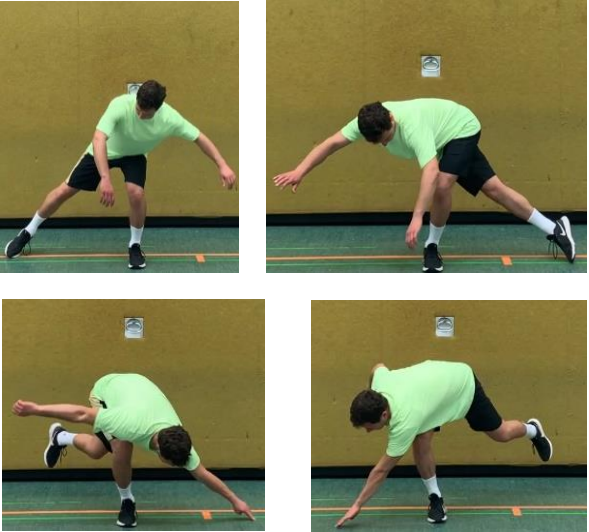
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Vierschritt  12	Es werden fortlaufend zwei Schritte vor und zwei Schritte hinter eine Linie gemacht.	
Vierschritt mit Klatschen 1  13	Wie zuvor. Auf jeden ersten Schritt der Viererfolge wird in die Hände geklatscht.	
Vierschritt mit Klatschen 2  14	Wie zuvor. Auf jeden ersten Schritt der Viererfolge wird vor, auf jeden dritten hinter dem Körper in die Hände geklatscht.	
Vierschritt mit Klatschen 3  15	Wie zuvor. Auf jeden Schritt der Viererfolge wird in die Hände geklatscht.	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Dreischritt 	<p>Es werden fortlaufend zwei Schritte vor und ein Schritt hinter eine Linie gemacht. Durch den einen hinteren Kontakt wechselt die Reihenfolge der Schritte vor der Linie fortlaufend.</p>	
Dreischritt mit Klatschen  	<p>Wie zuvor. Auf jeden ersten Schritt der Dreierfolge wird in die Hände geklatscht.</p>	
Fünfschritt 	<p>Es werden fortlaufend zwei Schritte vor und drei Schritte hinter eine Linie gemacht. Durch den dreifachen hinteren Kontakt wechselt die Reihenfolge der Schritte vor der Linie fortlaufend.</p>	
Fünfschritt mit Klatschen 	<p>Wie zuvor. Auf jeden ersten Schritt der Fünferfolge wird in die Hände geklatscht.</p>	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Schattenboxen  20	Es werden fortlaufen zwei Schritte vor und zwei Schritte hinter eine Linie gemacht. Dabei werden mit beiden Händen Boxbewegungen gemacht.	
Schattenboxen hoch  21	Wie zuvor, die Boxbewegung wird himmelwärts ausgeführt.	
Schattenboxen abwechselnd  22	Wie zuvor, die Boxbewegung wird abwechselnd himmelwärts und vorwärts ausgeführt.	
Blindenlauf  23	Mit verbundenen Augen wird eine vorher eingesehene Strecke überwunden. Es wird versucht möglichst genau in einer Zielzone stehen zu bleiben.	


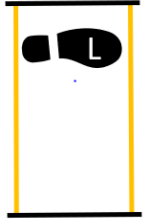

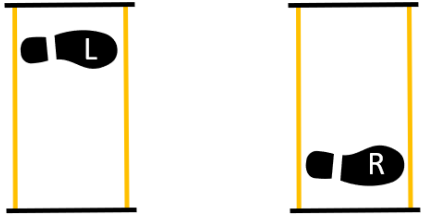

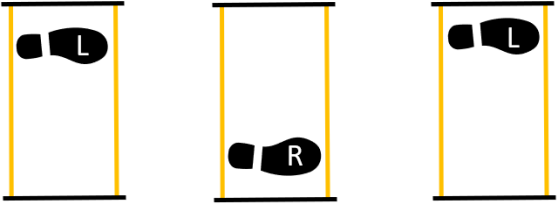
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Anfersen und Kniehub  24	Es wird eine vorher festgelegte Strecke überwunden. Ein Bein führt die Bewegung des Anfersens, das andere des Kniehubs aus.	
Anfersen und Kniehub mit Armkreisen 1  25	Wie zuvor, zusätzlich wird ein Arm vorwärts gekreist.	
Anfersen und Kniehub mit Armkreisen 2  26	Wie zuvor, zusätzlich wird der andere Arm rückwärts gekreist.	
Fußschreiben  27	Es wird auf einem Bein balanciert. Mit dem Fuß des anderen Beines wird der Vorname in die Luft geschrieben. Nach einem Beinwechsel schreibt der andere Fuß den Nachnamen in die Luft.	


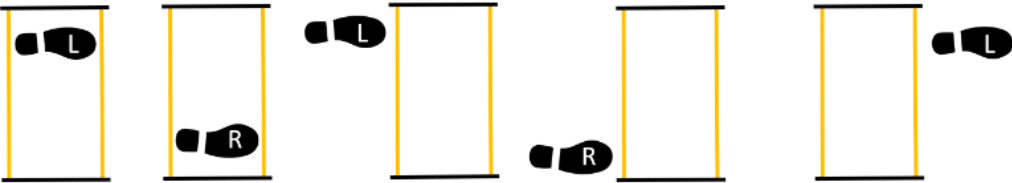

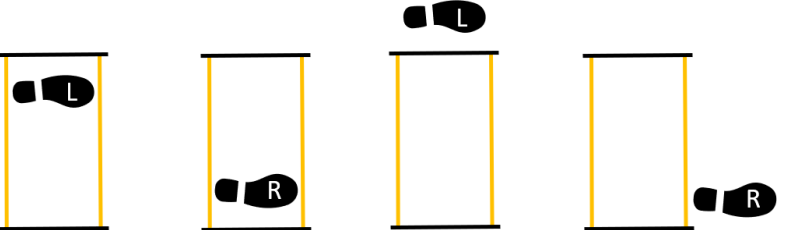

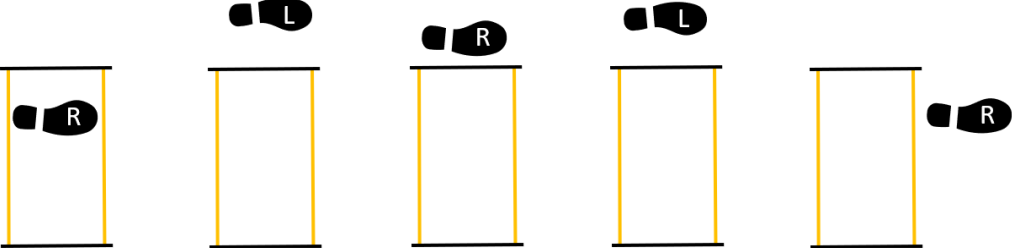

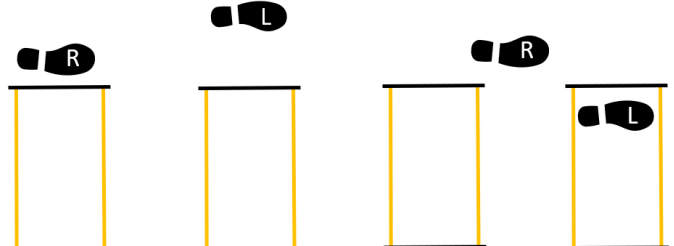



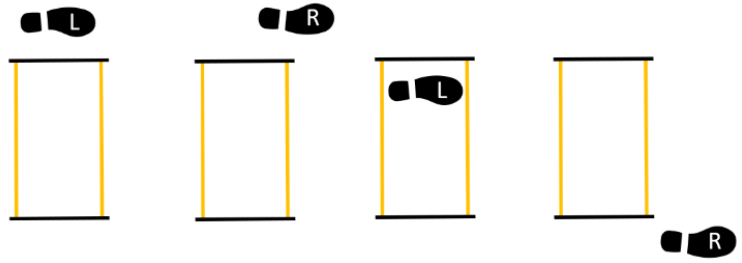

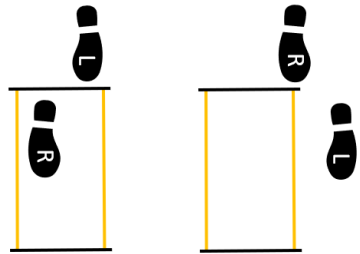

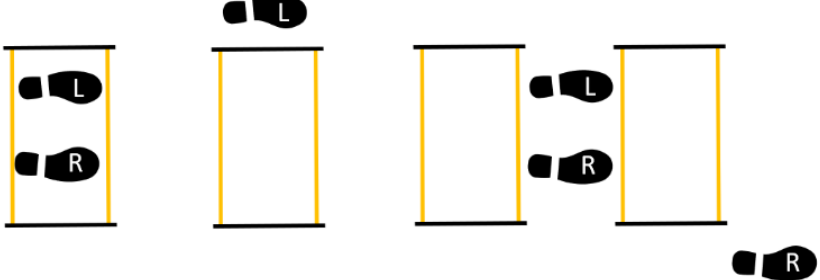

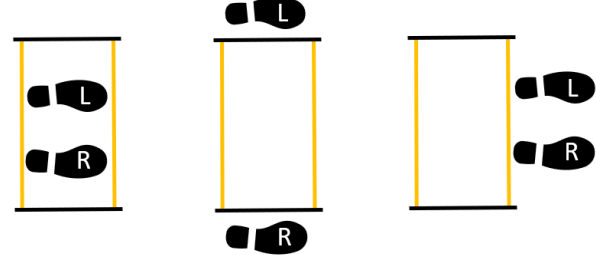
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
<p>Reichweite im Einbeinstand</p> <p> 28</p>	<p>Im Einbeinstand wird mit dem freien Fuß versucht so weit wie möglich vor, hinter, links und rechts vom Körper den Boden zu berühren ohne das Gleichgewicht zu verlieren.</p> <p>Im zweiten Durchgang wird hierzu eine Hand benutzt.</p>	


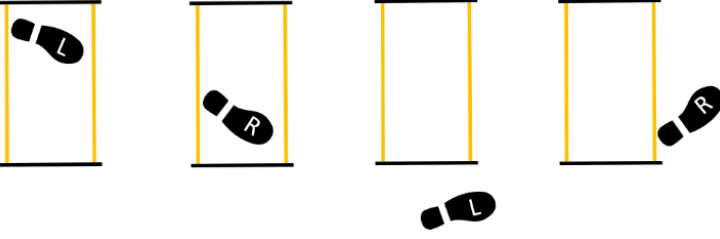

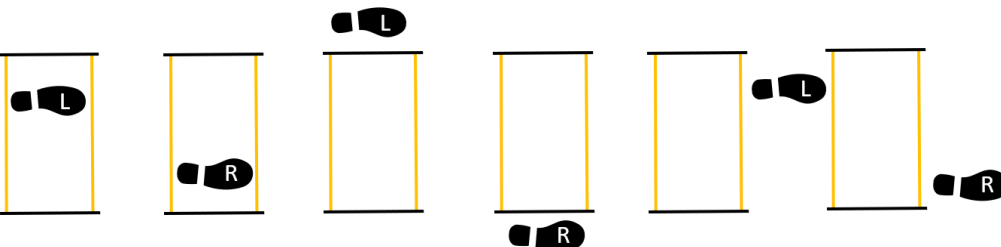

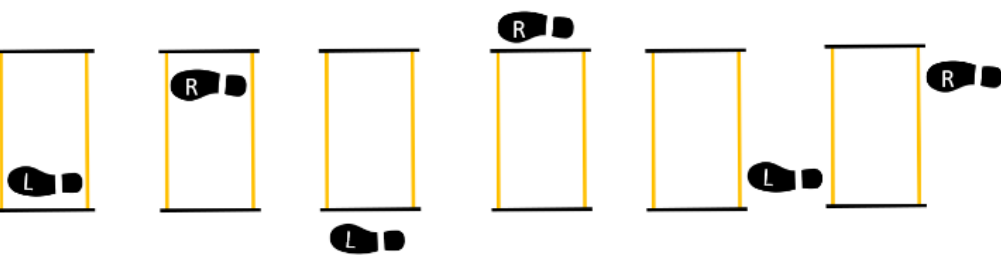

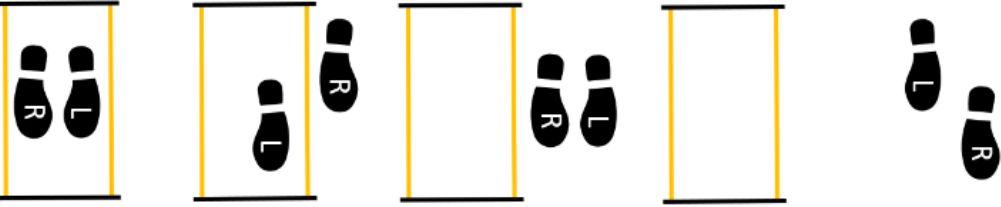
Koordinationsübungen an der Koordinationsleiter


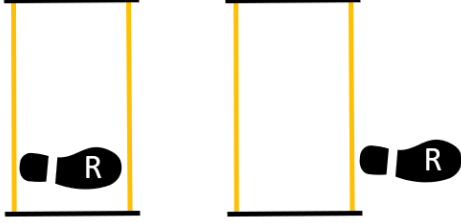

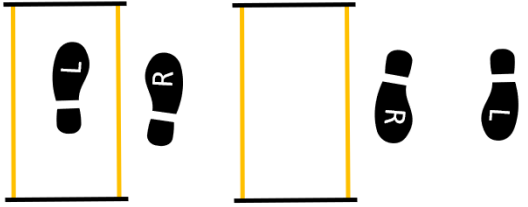

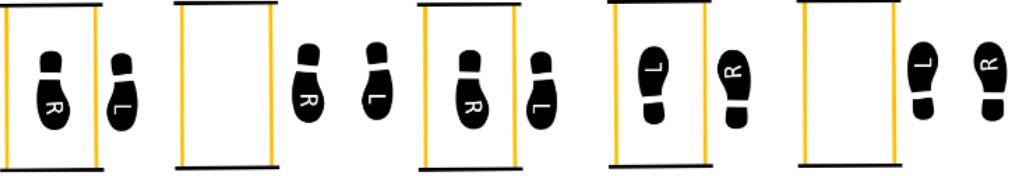

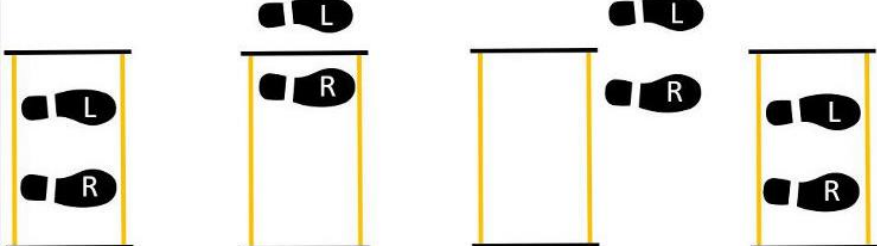
Zwecks einer besseren Übersichtlichkeit wird die Visualisierung der Koordinationsleiter wie folgt dargestellt. Die Visualisierung begrenzt sich auf die Kontakte der Füße innerhalb eines Sprossenzwischenraumes. Nach Beendigung der Fußkontakte innerhalb dieses einen Feldes wird die Bewegung, je nach Rhythmisierung identisch oder gegengleich, bis zum Ende der Koordinationsleiter wiederholt. So können auch komplexere Übungsformen übersichtlich dargestellt werden.


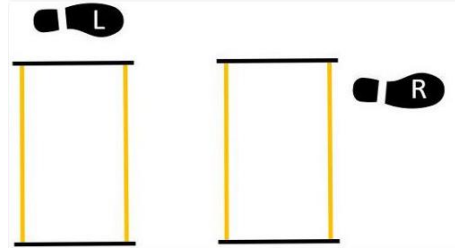

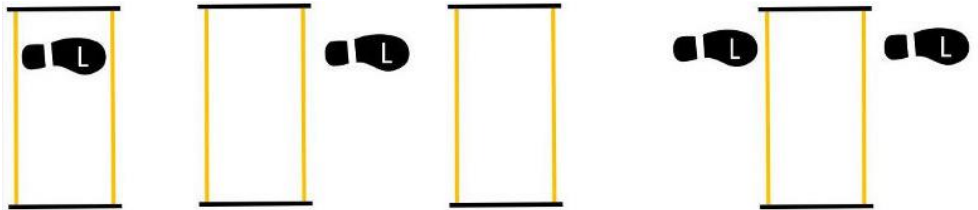

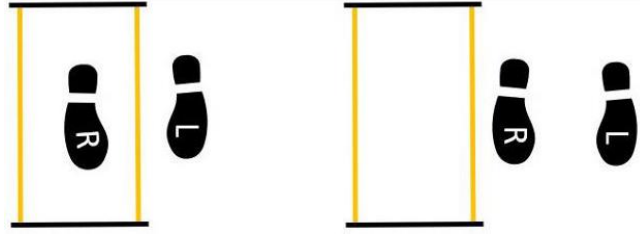

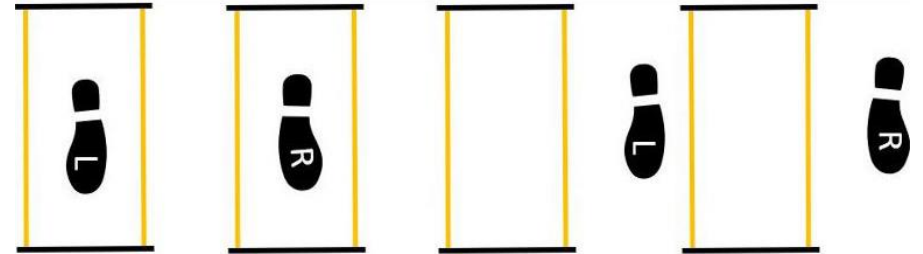
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Einkontakt 	Die Koordinationsleiter wird mit einem Kontakt pro Feld durchlaufen.	
Zweikontakt 	Die Koordinationsleiter wird mit zwei Kontakten pro Feld durchlaufen.	
Dreikontakt 	Die Koordinationsleiter wird mit drei Kontakten pro Feld durchlaufen.	


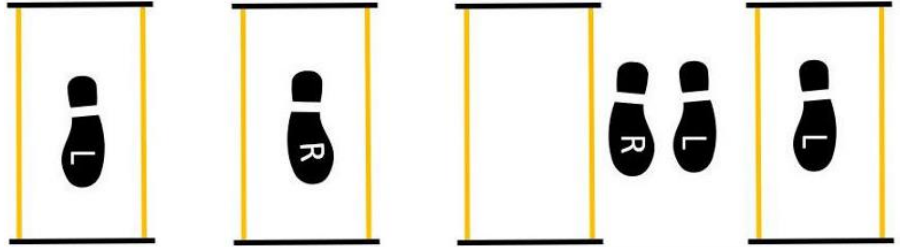

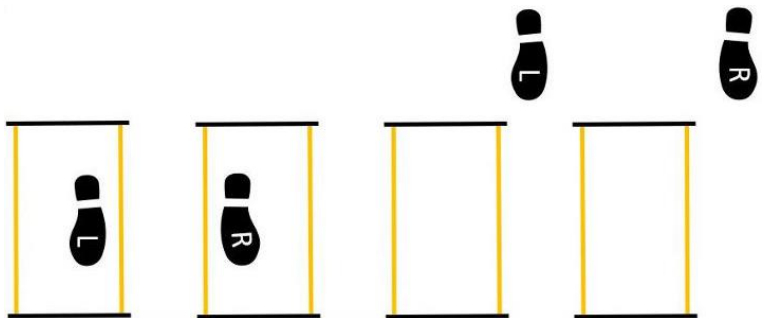

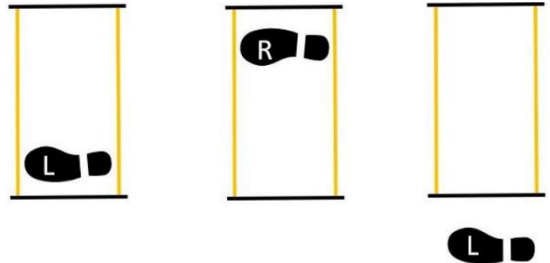
Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Zwei vor, einen zurück  32	1. linker Schritt rein. 2. rechter Schritt rein. 3. linker Schritt hinten raus. 4. rechter Schritt hinten raus. 5. linker Schritt in nächstes Feld.	
Zwei Kontakte, seitlich raus  33	1. linker Schritt rein. 2. rechter Schritt rein. 3. linker Schritt seitlich raus. 4. rechter Schritt in nächstes Feld.	
Drei Kontakte außen, nächstes Feld  34	1. rechter Schritt rein. 2. linker Schritt seitlich raus. 3. rechter Schritt draußen. 4. linker Schritt draußen. 5. rechter Schritt in nächstes Feld.	
Drei Kontakte außen, überkreuz ins nächste Feld  35	1. rechter Schritt seitlich raus. 2. linker Schritt raus. 3. rechter Schritt draußen nach vorne. 4. linker Schritt überkreuz rein.	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Zwei Kontakte außen, Leiter überqueren  36	1. linker Schritt seitlich raus. 2. rechter schritt raus. 3. linker Schritt überkreuz rein. 4. rechter Schritt andere Seite raus.	
Springende Wechsel  37	1. rechter Fuß in der Leiter, linker Fuß seitlich raus. 2. springender Wechsel der Füße, dabei ein Feld nach vorne.	
Doppelkontakt innen, Einzelkontakt außen  38	1. linker und rechter Fuß im Feld. 2. linker Schritt links raus 3. linker und rechter Fuß im nächsten Feld. 4. rechter Schritt rechts raus.	
Doppelkontakt innen, Doppelkontakt außen  39	1. linker und rechter Fuß im Feld. 2. linker Schritt links raus, gleichzeitig rechter Fuß rechts raus. 3. linker und rechter Fuß im nächsten Feld.	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Laufende Leiterüberquerung  40	1. linker Schritt rein. 2. rechter Schritt rein. 3. linker Schritt rechts raus. 4. rechter Schritt in nächstes Feld rein.	
Zwei Kontakte rein, zwei Kontakte raus  41	1. linker Schritt rein. 2. rechter Schritt rein. 3. linker Schritt seitlich links raus. 4. rechter Schritt seitlich rechts raus. 5. linker Schritt in nächstes Feld rein. 6. rechter Schritt in nächstes Feld rein.	
Zwei Kontakte rein, zwei Kontakte raus, rückwärts  42	Wie zuvor, rückwärts.	
Doppelkontakt überkreuzen  43	mit 1. rechter und linker Fuß in einem Feld. 2. Füße überkreuzen im Sprung, dabei rechter Fuß hinter linkem und ein Feld weiter. 3. Füße kreuzen zurück, ins nächste Feld. 4. wie 2., nur rechter Fuß kreuzt vor dem linken.	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Einbeinige Sprünge  44	Die Leiter wird einbeinig mit einem Kontakt pro Feld durchsprungen.	
Beidbeinige 180° Sprünge  45	<ol style="list-style-type: none"> linker Fuß in einem Feld, rechter Fuß in nächstem Feld. Beidbeiniger Sprung jeweils ein Feld weiter. Dabei 180° Drehung im Sprung. 	
Doppelsprünge mit 180° Drehung  46	<ol style="list-style-type: none"> linker Fuß in einem Feld, rechter Fuß in nächstem Feld. beidbeiniger Sprung jeweils ein Feld weiter. beidbeiniger Sprung zurück. 180° Drehung im Feld. zwei Felder weiter springen. 	
Beidbeinige Sprünge seitlich raus  47	<ol style="list-style-type: none"> beide Füße im Feld. beidbeiniger Sprung seitlich raus. beidbeiniger Sprung ein Feld weiter. beidbeiniger Sprung ins Feld zurück. 	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Ein Kontakt innen, ein Kontakt aussen  48	1. linker Fuß seitlich neben dem Feld. 2. rechter Fuß wird in nächstes Feld gesetzt. Dabei wird mit dem rechten Bein ein Kniehub ausgeführt.	
Zwei Felder vor, eins zurück, einbeinig  49	1. einbeinig wird zwei Felder nach vorne gesprungen 2. anschließend wird ein Feld zurück gesprungen.	
Beidbeinige Sprünge seitlich  50	1. rechter Fuß steht im Feld, linker Fuß im nächsten Feld. 2. fortlaufend wird mit beiden Füßen simultan ein Feld weiter gesprungen.	
Seitliche Bewegung mit Doppelkontakt  51	1. linker Fuß ist im ersten Feld positioniert. 2. rechter Fuß zieht nach. 3. linker Fuß wird in nächstes Feld gesetzt. 4. rechter Fuß zieht nach.	

Übungsname	Ausführung	Visualisierung
Zwei vor, einen überkreuz zurück, seitlich  52	1. ersten vier Schritte wie zuvor. 2. linker Fuß wird ein Feld zurück gesetzt. 3. rechter Fuß zieht ebenfalls ein Feld zurück.	
Von oben mit zwei Kontakten rein und raus  53	1. linker Fuß wird von oben ins Feld gesetzt. 2. rechter Fuß zieht nach. 3. linker Fuß wird nach oben seitlich versetzt aus Feld herausgezogen und neben Leiter gesetzt. 4. rechter Fuß zieht nach.	
Zwei Kontakte seitlich raus, rückwärts  54	1. linker Fuß im Feld. 2. rechter Fuß im Feld. 3. linker Fuß wird seitlich neben die Leiter gesetzt. Die Bewegung erfolgt rückwärts.	

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Wollny, R.	Motorische Entwicklung in der Lebensspanne	Schorndorf	2002	Hofmann
Oppolzer, U.	Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II	Dortmund	2015	Borgmann
Both, A., Brandt, B., Breithecker, D., Jaklen, M., Kosel, A., Langen, H. J., Pollähne, H., Stanowski, H. & Wnuck, A.	Bewegte Kinder - Schlaue Köpfe	Sinzig	2004	Krupp
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Rahmenplan Grundschule. Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung	Lehrplan Sport	Mainz	1998	Sommer Druck
Hirtz, P.	Koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit. In: Meinel, K. & Schnabel, G. (2007): Bewegungslehre Sportmotorik	Aachen	2007	Meyer & Meyer
Ribbecke, T., Breitbach, C., Dittmar, B., Göller, B., Mackenbrocj, J., Liening, S., Popp, I., Richter, A., Schäfer, H. Schulze, B. & Zawieja, M.	Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training	Aachen	2022	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Abbildungen und Fotos	Florian Genn

Video

Nummer	Urheber
1-54	Florian Genn

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Florian Genn/ Lehramtsstudierender	Minnich, Marlis; Backes Alexander	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz