



Arbeitsblatt Doppelstunde 4

Koordinationstraining



Eine gute Koordination wird in Situationen benötigt, die ein möglichst **schnelles** und/oder **zielgerichtetes** Handeln erfordern. Dabei kommt es auf ein gutes Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nervensystem und Skelettmuskulatur unter verschiedenen Druckbedingungen an.

Jede Sportart, Disziplin (oder auch Alltagssituation) erfordert unterschiedliche Teilfähigkeiten der Koordination in unterschiedlichem Maße und unterliegt verschiedenen Druckbedingungen.

Mögliche Druckbedingungen:

- Präzisionsdruck
- Zeitdruck
- Komplexitätsdruck
- Situations-/Variabilitätsdruck
- Belastungsdruck

Aufgabe

Die Koordination lässt sich in 7 Teilfähigkeiten differenzieren. Finde zu jeder Fähigkeit eine Sportart, Disziplin oder Situation, in welcher diese Fähigkeit besonders gefordert ist.

Gleichgewichtsfähigkeit

Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewicht zu halten oder diesen Zustand wiederherzustellen.

Beispiel: _____

Orientierungsfähigkeit

Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegungen des Körpers in Raum und Zeit.

Beispiel: _____

Differenzierungsfähigkeit

Fähigkeit zu fein abgestimmten und dosierten Bewegungen und Teilkörperbewegungen.

Beispiel: _____

Rhythmisierungsfähigkeit

Fähigkeit einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren.

Beispiel: _____

Reaktionsfähigkeit

Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein Signal.

Beispiel: _____

Umstellungsfähigkeit

Fähigkeit, während des Handlungsvollzuges aufgrund wahrgenommener oder antizipierter Situationsveränderungen die Handlung an die neue Situation anzupassen oder sie auf völlig andere Weise fortzusetzen.

Beispiel: _____

Kopplungsfähigkeit

Fähigkeit, Teilkörperbewegungen hinsichtlich einer zu erreichenden Ganzkörperbewegung zweckmäßig zu koordinieren.

Beispiel: _____



https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/Koordination_5_8_Unabhngigkeit.jpg



https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2016/08/17_Go_Back_Artist.jpg

Didaktisch-methodische Überlegungen/Erwartungshorizont

Diese Doppelstunde thematisiert die Koordination als motorische Fähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler erlangen grundlegendes Fachwissen zur Thematik und haben ein grundsätzliches Verständnis dafür, bei welchen Aktionen welche koordinativen Fähigkeiten besonders von Bedeutung sind. Sie nutzen die verschiedenen Stationen in der Halle, um ihre Fähigkeiten spielerisch zu erproben. Dabei sind sie überwiegend frei in der Übungsgestaltung und können die aufgebauten Stationen beliebig erweitern, verändern und kombinieren, sodass im Idealfall eine große Vielfalt an Variationen und Kombinationen zustande kommt. Ob Stationen einzeln, mit Partner oder als Kleingruppe erprobt werden, ist den Schülerinnen und Schülern selbst überlassen. Sie können Bewegungserfahrungen aus den Stationen auf Alltag- und Sportsituationen übertragen und wissen, wie sie kleine Koordinationsübungen in ihren Alltag einbauen können. Im Rahmen der progressiven Muskelrelaxation sollen sie deren Wirkung auf Körper und Geist wahrnehmen.

Inhaltsbezogene Kompetenzen: TK 1, 2, 4, 5, 10

Prozessbezogene Kompetenzen: Bewegungskompetenz TK 2; Reflexions- und Urteilskompetenz: 3; Personalkompetenz: TK 4, 6; Sozialkompetenz TK 2

Stundenverlaufsplan Doppelstunde 4					
Phase	Dauer 80 min	Inhalte	Ziele	Organisatorischer Rahmen (Material/Medien)	Bemerkungen
Theoretischer Einstieg zur Koordination	5 min	<p>Diskussionsfragen: Was ist Koordination? Was macht eine gute Koordination aus? In welchen Sportarten ist sie von großer Bedeutung? Ist eine gute Koordination auch im Alltag nützlich?</p> <p>Arbeitsblatt DS4:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Definitionen • Druckbedingungen • Beispiele finden 	<p>Vorwissen sammeln, Alltags- und Sportbezug herstellen</p> <p>Vermittlung von Grundlagen zur Koordination</p>	<p><u>Material:</u> - Arbeitsblatt DS4</p>	Arbeitsblatt zur 4. Doppelstunde ist vorhanden
Aufwärmen	5 min	<p>10 lockere Runden um die Linien des Volleyballfelds (währenddessen einfache Mobilisationsübungen für Arme und Beine)</p> <p>Jumping Jacks Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal - Ohne Springen - Cross Jacks 	<p>Aktivierung des HKS Mobilisation → gewisse Aufwärm-Routine sollte über die Wochen verinnerlicht werden</p> <p>Vorbereitung auf koordinative Beanspruchung</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> - Arme und Beine unterschiedlich - Etc. 			
Hauptteil: Stationen für koordinatives Training	40 min	Schulung der Koordination im Stationsbetrieb Station 1: Wackelbrett <ul style="list-style-type: none"> - Beidbeinig oder einbeiniges Balancieren auf einem Wackelbrett - Währenddessen Hochwerfen und Fangen von einem oder zwei Bällen Station 2: Reifen-Roll-Wurf <ul style="list-style-type: none"> - Eine Person rollt einen Reifen, die andere Person versucht einen Softball durch den Reifen zu werfen Station 3: Hula-Hoop <ul style="list-style-type: none"> - Versuche den Hula-Hoop-Reifen an verschiedenen Körperteilen kreisen zu lassen Station 4: Luftballon-Rallye <ul style="list-style-type: none"> - Versuche mehrere Luftballons möglichst lange gleichzeitig in der Luft zu halten Station 5: Balancieren <ul style="list-style-type: none"> - Balanciere auf einer umgedrehten Langbank - Vorsicht: Die Bank kann auf den darunterliegenden Stäben hin- und her-rollen Station 6: Seilspringen <ul style="list-style-type: none"> - Springe Seil und bewege dich gleichzeitig vorwärts/rückwärts/seitwärts Station 7: Flamingo <ul style="list-style-type: none"> - Versuche möglichst lang auf einem Bein zu stehen Station 8: Blindflug	Kreative Erprobung und Training verschiedener koordinativer Teilfähigkeiten oder Fähigkeitskomplexe Schülerinnen und Schüler sollen selbstständig und gezielt Koordinationsübungen auswählen können und wissen, wie sich Übungen in den Alltag einbauen lassen	<u>Material:</u> - Verschiedene Bälle - Wackelbretter - Hula-Hoop-Reifen - Luftballons - Pylonen - Springseile - Augenbinden - Etc.	Grundübung an den Stationen kann vorgegeben werden Schülerinnen und Schüler sollen sich selbstständig Variationen, Erweiterungen und Alternativen überlegen Welche Stationen könnten zu Partner- oder Gruppenstationen gemacht werden?

		<ul style="list-style-type: none"> - Prägt euch eine mit Pylonen aufgestellte Slalomstrecke ein und versucht sie mit geschlossenen Augen zu absolvieren - (Sucht euch einen Klassenkameraden, der euch dabei filmt) <p>Station 9: Drehwurm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dreht euch 10mal in engem Kreis um ein Hütchen und versucht anschließend entlang einer Hallenlinie zu balancieren <p>Station 10: Rück-Wurf und Fang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werft einen Ball rückwärts gegen die Wand, dreht euch um und versucht ihn zu fangen <p>Reflexion: Welche Dinge sind euch leichter gefallen, welche schwerer? Lassen sich notwendige Fähigkeiten an den Stationen auf Situationen und Aktion im Alltag und Sport übertragen? Wie könnten sich kleine Koordinationsübungen in den Alltag einbauen lassen?</p>			
Ausklang	20 min	<p>Progressive Muskelrelaxation</p> <p>Anleitung kann beispielsweise unter folgendem Link abgerufen und heruntergeladen werden:</p> <p>https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142</p> <p>Reflexion: Konntet ihr euch entspannen?</p>	Entspannungsmethoden kennenlernen und deren Wirkung auf Körper und Geist wahrnehmen		Online lassen sich verschiedene Anleitungen zur progressiven Muskelrelaxation kostenlos downloaden