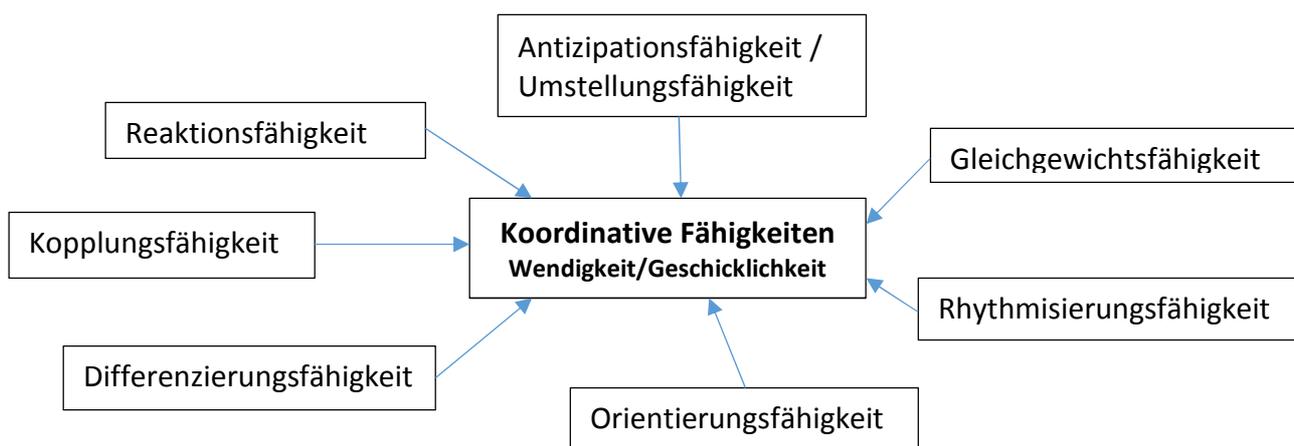


## Schulung koordinativer Fähigkeiten (3-6 Jahre) \* Freitag, 9 – 10.30 Uhr \* 40 TN BP-12/Sporthalle

Die koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt, gefestigt und weiterentwickelt werden. Neben der Weiterentwicklung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten steht im Kinderturnen auch die Aneignung neuer sportmotorischer Fertigkeiten im Vordergrund. Hierbei kann das Kinderturnen auf ein breites Fundament sportartübergreifender Basiselemente zurückgreifen. Kinderturnen bildet somit die Basis für eine umfassende koordinative Entwicklung. Dieser Workshop zeigt Praxiselemente und Übungen zur Stärkung der koordinativen Fähigkeiten für den alltäglichen Gebrauch.

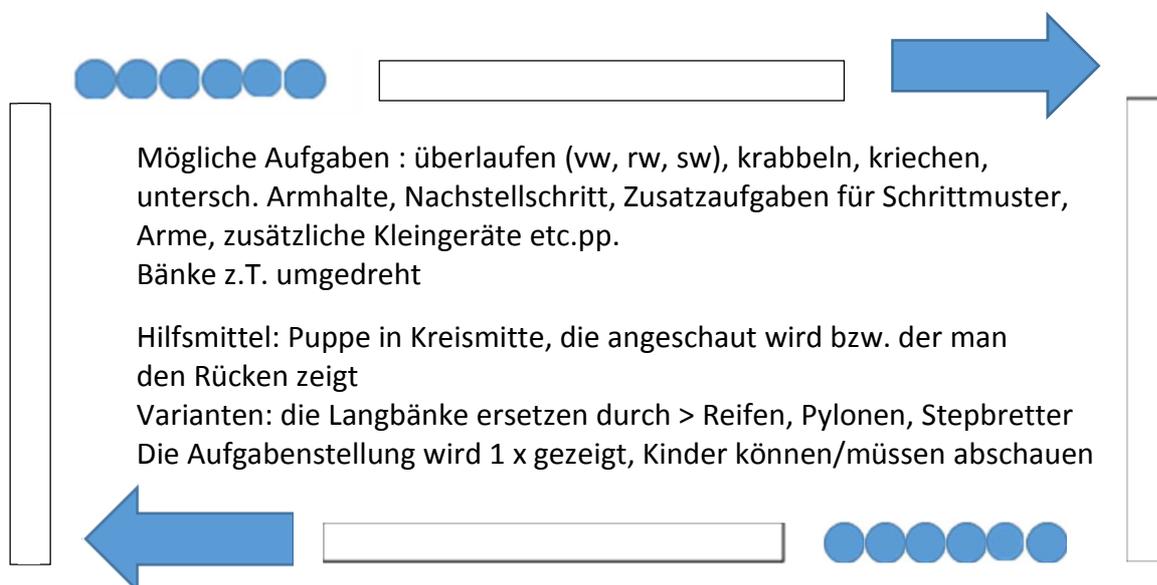
**Anmerkung: hier habe ich wohl nicht ordentlich drüber gelesen – 1. Satz > Fähigkeiten sind nicht angeboren .... Da möchte ich korrigieren ..... Fähigkeiten sind angeboren (Veranlagung) und werden durch Üben zu Fertigkeiten ! Nicht einverstanden ? ... dann bitte Rücksprache !**



Kinder im Vorschulalter sind von Natur aus schnell und umfassend zur Bewegung zu begeistern. Mit gut geplanten Stationen/Stundenbildern gelingt dies sicher und einfach. Sich bei der Planung auf 2 oder 3 der koordinativen Fähigkeiten zu beschränken, macht wenig Sinn. Greifen diese doch vielfach bei Bewegungsangeboten ineinander und sind problemlos miteinander zu kombinieren.

Multifunktional und an erster Stelle zu benennen, sind sicher **Langbänke** !

Aus Langbänken - je nach Gruppengröße - Dreieck oder ein Viereck stellen. Um lange Wartezeiten zu vermeiden, werden die Kinder hinter die einzelnen Bänke aufgeteilt und jede Aufgabe ist an allen Bänken zu üben.



## Bälle

..... haben einen hohen Aufforderungscharakter !

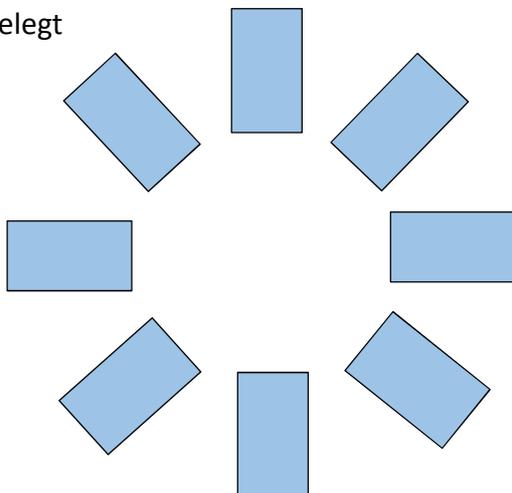
Allerdings sind diese Stunden sehr unruhig. Schwerpunkt hier > Bälle sind nicht nur zum Kicken da !

Bälle können

- Rollen und werden dabei umlaufen/überholt, rollen auch durch Tunnels (gegrätschte Beine von mehreren Kindern)
- Fliegen / Geworfen werden > gezielt / weit / hoch / rückwärts / von der Langbank herunter
- Springen > hoch / weit / oft, bis sie ruhig liegen
- Werden gerne getragen > mit den Daumen / über dem Kopf / hinter dem Rücken

## Turnmatten

Strahlenförmig ausgelegt  
2 Kinder pro Matte



### Mögliche Aufgaben:

#### Laufaufgaben im Mattenkreis

- Große Runde ganz außen
- (rennen, große Schritte, kl. Schritte )
- Slalom
- Hüpfen
- Krabbeln
- vw, rw, sw, Seitgalopp
- auf den Matten, um die Matten
- Laufen, wie versch. Tiere usw.

### Übungen auf den Matten

Im Sitzen  
In Bauchlage  
In Rückenlage  
Im Stehen

### Übungen an den Matten

Wechselhüpfer Mattenrand  
Liegestütz  
Drehsprung  
kleine Stepkombis

### Partneraufgaben

Holzsägen (Arme)  
Radfahren  
Rudern  
Massage

Varianten :

- Kombination mit kleinen Handgeräten ( Reissäckchen, Putzschwämme etc.)
- Verwendung von Steppbrettern
- Teppichfliesen

Zu beachten sind immer die methodischen Grundsätze:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen