

## Lauf ABC und Koordinationsleiter

### Lauf ABC

**Materialien:** 3 Markierungshütchen

im Dreieck: erste Bahn Übung – zweite Bahn locker laufen – dritte Bahn gehen

jede Übung 3mal

- Locker laufen
- Mäuseschritte
- Riesenschritte
- laut
- leise
- auf den Zehenballen
- auf den Fersen
- ein Fuß auf den Fersen – ein Fuß auf den Zehenballen
- Kniehebelauf
- anfersen
- Arme vorwärtskreisen
- Arme rückwärtskreisen
- ein Bein anheben – ein Bein anfersen
- ein Arm vorwärtskreisen – ein Arm rückwärtskreisen
- Kombination aus allen vier Elementen

### Koordinationsleiter/Gymnastikreifen

**Materialien:** 2 Koordinationsleitern/10 Gymnastikreifen, Markierungshütchen, einen Ball  
pro Teilnehmer/in

- ein Kontakt pro Feld
- zwei Kontakte pro Feld
- Eins – zwei – eins
- drei Felder vor - eins zurück – mit zwei Kontakten

- Zick-Zack laufen – zwei Kontakte innen – ein Kontakt außen
- jedes zweite Feld sperren und ein Kontakt
- jedes zweite Feld sperren und zwei Kontakte
- seitlich laufen – zwei Kontakte
- seitlich laufen – ein Bein in der Leiter – ein Bein außen

### Variationen

- beim Laufen Arme kreisen
- beim Laufen Arme gegengleich kreisen
- Namen buchstabieren beim Durchlaufen
- kleine Rechenaufgaben lösen
- Ball fangen/werfen beim Durchlaufen
- Ball seitlich vorbeierollen und wieder einholen vor Ziellinie
- Ball prellen beim Durchlaufen

### Verschiedenste Sprungformen

- beidbeinig
- einbeinig
- abwechselnd einbeinig - beidbeinig
- jedes dritte Feld Bein wechseln

### **Methodisch didaktische Überlegungen**

- 6-8 Teilnehmer/innen pro Station
- jede Person hat die Bahn für sich alleine
- Start- und Wendepunkt hinter der Leiter markieren
- Position der Lehrperson überlegen (am Start – am Ende)
- jede Übung 3mal wiederholen
- 8-10 Minuten üben
- abwechslungsreich üben
- herausfordernde Übungen wählen

## Ballancieren

**Materialien:** 8-10 Turnbänke, 4 Weichböden, 4 Kästen, 4 Reckstangen / 2 Recks, 2 Rheuterbretter, 3 Gymnastikreifen, 1 Tau, 2 Barren, 8-12 Medizinbälle, 16 Matten, 14 Markierungshütchen

- Gerade Turnbank 1-2
- umgedrehte Turnbank 1-2
- Turnbank auf Stäben 1-2
- Tau am Boden
- Bahn mit Gymnastikreifen
- Reckstange am Boden
- Reckstange auf 2 Rheuterbrettern
- 2 unterschiedlich hohe Recks
- umgedrehte Turnbank auf Weichboden
- Weichboden auf Medizinbällen
- Wippe mit Turnbänken
- Turnbank auf zwei Kästen
- umgedrehte Turnbank auf zwei Kästen
- Barren am Boden
- Barren normal

### Methodisch didaktische Überlegungen

- 2-3 Teilnehmer/innen pro Station
- jede Person hat die Station für sich alleine
- Startpunkt markieren
- Aufbau und Übungen bei den Stationen auflegen
- Position der Lehrperson überlegen
- jede Übung 2-3 Minuten
- abwechslungsreich üben
- Schwierigkeitsgrad der Übungen steigern
- herausfordernde Übungen wählen

- wenn Bälle eingebaut werden – zusätzliche Gymnastikreifen als Lagerort

## Ballschule

### Partnerübungen

**Materialien:** pro Teilnehmer/in ein Ball und ein Markierungshütchen

- Ball mit beiden Händen zuwerfen
- Ball mit rechter Hand zuwerfen
- Ball mit linker Hand zuwerfen
- hohe Flugkurve
- flache Flugkurve
- Boden-auf
- Gleichzeitig Bälle werfen
- ein Ball hoch – der andere flach – auf Kommando wechseln
- eine Person steht verkehrt und dreht sich nach Zuruf um und fängt den Ball
- Ball über den Kopf werfen und fangen
- durch die Beine rollen und nachlaufen
- Ball fallen lassen und zu fangen versuchen
- mit zwei Bällen - einer wird fallen gelassen

### In der Gasse mit unterschiedlichen Wurfgegenständen

Gassenposition mit Hütchen markieren

- Gegenstände werden zur nächsten Person geworfen
- Give and Go

### Zielwurfübungen

- Zielwerfen auf Gitterwand
- Zielwerfen über Zauberschnur
- Medizinballzielwerfen rückwärts
- Medizinballzielwerfen in kleine Kästen
- Körbe aus unterschiedlichen Höhen werfen

- kreatives Zielwerfen
- Pylonen treffen

## Koordinative Spiele

**Materialien:** pro Teilnehmer/in ein Ball, ein Gymnastikstab, ein Parteiband, möglichst viele Kleingeräte, 20 Gymnastikreifen, Markierungsteller, 2 Turnbänke

- Magnetismus (berührt einander zu 2./3./..)
- Rettungsfangen (Gejagter kann durch Huckepack, Halten, ... geschützt werden)
- Mir ist so schlecht (Spieler/innen Nummern 1-4, Lehrperson ruft 4, 4 ruft mir ist schlecht und fällt um, kann aufgefangen werden)
- A-B-C Fangen (A fängt B, C – Pause)
- 1-2-3 Fangen (2-3 fangen 1, 1-3 fangen2)
- Schattenlauf
- Klammernfangen/Schleifenfangen
- Riesenkrake (Gefangene setzen sich nieder und können im Sitzen fangen)
- Spinnenfangen (Jäger/innen krabbeln auf allen Vieren, Gefangene werden ebenfalls Spinnen)
- Äpfelklau
  - mit Turnbänken
- Dreifelder-Fangen
  - mit fixen Bewegungsvorgaben und Zeit
  - mit Bewegungswahl durch neuen Fänger
  - Felderwechsel ist erlaubt
- Ball prellen und einander begrüßen mit Ballübergabe
- Schattenprellen
- Synchronprellen im Paar
  - im Kreis
- Gymnastikstab retten im Viereck
  - im Kreis

- auf Zuruf der Lehrperson
- auf Zuruf eines Gruppenmitglieds

### **Weiterführende Literatur**

Neumaier, A. (2016). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. (5. korr. Aufl.) Kölln: Sportverlag Strauß

Prohl R. (2010). Grundriss der Sportpädagogik. (3.Aufl.) Wiebelsheim: Limpert

Bietz, J. & Scherer H. (2013). Lehren und Lernen von Bewegungen. Baltmannsweiler: Schneider Verlag

Suchter V. (2017). Balancetraining. Die besten Übungen für mehr Gleichgewicht, Stabilität und Koordination. München: riva

Hirtz, P., Dierks, B., Hotz, A., Ludwig, G., Lühenschloß, D. & Vilkner, H. (2012). Bewegungskompetenzen Reaktion. Schorndorf: Hofmann

Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2010) Bewegungskompetenzen Orientierung. Schorndorf: Hofmann

Böttcher, H. (2002). Rope Skipping. (4. Überarb. Aufl.) Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Kosel, A. (2005). Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann

Moosmann, K. (2008). Erfolgreiche Koordinationsspiele. 170 Übungsformen für Schule und Verein. (2.Aufl.) Wiebelsheim: Limpert

Kunert, C. (2009). Koordination und Gleichgewicht. 73 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung. Wiebelsheim: Limpert

Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2005) Bewegungskompetenzen Gleichgewicht. (2. Aufl.) Schorndorf: Hofmann