

Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

Sporttheorie - Sportpraxis Sportwissenschaftliche Grundlagen für die Grundschule

Kindgerechte Koordinationsschulung

Basismodul 2

Pilotveranstaltung
Gießen, 19.03.2011



Übersicht

1. Einführung in die Themen
2. Grundlagen der Wahrnehmungsförderung
3. Die fünf koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz einschließlich methodischer Hinweise
4. Koordinationsschwächen
5. Abschluss

Wahrnehmung – Grundlage der Bewegungskoordination

Wahrnehmungsspiele

- Fledermaus und Mücken
- Zauberwald / Schiffe im Nebel
- Fotograf und Kamera



Im Zauberwald



Die Schleicher können im Kreise gehen

Wahrnehmung – Grundlage der Bewegungskoordination

- Grundwahrnehmungsbereiche
 - Sinnesbereiche und ihre Leistungen
 - Prozess der Wahrnehmungsverarbeitung
 - Didaktisch-methodische Anregungen
 - Wahrnehmungsschwächen /-störungen
 - Entwicklung der Wahrnehmung
- Kreiseln und anschließend Balancieren
 - Umgedrehtes Fernglas
 - Mutsprung/Fall in die Tiefe
 - Armpresse



Armpresse



Koordination

- **Bewegungskoordination** – induktiver Ansatz (Hirtz)
- Begriffsklärung
- Entwicklungsphasen und Schulung der Bewegungskoordination

Reaktionsfähigkeit

- Definition
- Bedeutsame Wahrnehmungsbereiche als Voraussetzung

Wie üben?

Variation als wichtigstes
methodisches Prinzip

- Einfache und komplexe Reaktionen
- Mögliche Ursachen für gemindertes Reaktionsvermögen
- Förderung der Reaktionsfähigkeit im Sportunterricht

Reaktionsspiele mit dem Stab



Broccoli



Schnell reagiert und mit geschlossenen Augen den Stab gefangen!

Wie üben?

- - **variantenreich**
- - **z.B. alle Wahrnehmungsbereiche nutzend**
- - **nach der „Grundformel der Koordinationsschulung“**

Schulung koordinativer Fähigkeiten

=

einfache Fertigkeiten

+

unter erschwerten Bedingungen

Gleichgewichtsfähigkeit

- **Definition**
- **Wahrnehmungsprozess als Voraussetzung**
- **Variation der Unterstützungsfläche**
- **Variation der Übungsbedingungen und -ausführungen**



Gleichgewichtsfähigkeit

Auftrag an die Teilnehmer:

Baut eine Station, die für euch herausfordernd ist.
Mit welcher Zusatzaufgabe ist diese Station
gerade noch zu bewältigen?



■ **Wie üben? - Grundsätze für den Sportunterricht**

- - Kinder bestimmen den Schwierigkeitsgrad selbst
- - Alle Kinder aktivieren
- - Lange Übungsphasen gewähren
- Hilfen geben
- Korrekturen geben

Rhythmusfähigkeit

- Definitionen
- Bewegung und Rhythmus
- Unterscheidung: räumlicher, akustischer, taktiler Rhythmus
- Beispiele aus der Praxis

Rhythmusbahnen mit Kleingeräten aufbauen

- durchlaufen in unterschiedlichen Rhythmen
- ebenso mit Partner
- verändern der Bahnen (Rhythmuswechsel innerhalb einer Bahn)
- **Koordinationsschwache Kinder und Rhythmus**

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- *Definition*
- Wahrnehmungsform
- Analysator / Rezeptoren
- Bereiche der kinästhetischen Wahrnehmung
- Wahrnehmungsprozesse als Voraussetzung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit



Aufgabe bestens gelöst:
Ich rolle bis zu dem roten Hütchen!

Bewegungskoordination: Deduktiver Ansatz

Koordinative Anforderungen nach Roth !!!!!!!!!!!!!!!!

Wie üben?

Grundformel: Koordinationsbausteine

Schulung koordinativer Basisfertigkeiten

=

einfache Fertigkeiten

+

unter erschwerten Bedingungen oder
koordinativ-motorischen Druckbedingungen

Räumliche Orientierungsfähigkeit

- Definition
- Aufzählung von Praxisbeispielen, die in diesen Bereich gehören

Spiel: Vieltorball



Ein Blick auf bewegungsunsichere Kinder

Motorische Entwicklungsaspekte

Schwächen

- Störungen der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit
- Ich kann nicht balancieren!
- Ich bin verkrampft!
- Ich bin ungeschickt!

Didaktisch-methodische Anregungen

Folgen von Bewegungsunsicherheiten

- Teufelskreis



Demonstration

Balance halten beim

- Balancieren
- Fahrradfahren
- Rudern,
- Paddeln
- Kajakfahren

■ Zentrale Fortbildungseinrichtung
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

■

■

■

■

■