

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

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

## Wahrnehmung – Grundlage der Bewegungskoordination

### Wahrnehmungsspiele

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



Im Zauberwald



Die Schleicher können im Kreise gehen

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

## 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



Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)

## 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**

Zentrale Fortbildungseinrichtung  
für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS)



## 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

## Rhythusbahnen 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)

