

## Das Koordinative Training

- ist eine Abstimmung von mehreren Teilbewegungen, welche auf ein übergeordnetes Ziel hinarbeiten. Man spricht hier auch von dem so genannten „DORFKRUG“!

Gute	Gleichgewichtfähigkeit
Koordination	Kopplungsfähigkeit
Reduziert	Reaktionsfähigkeit
Offensichtlich	Orientierungsfähigkeit
Das	Differenzierungsfähigkeit
Unfall	Umstellungsfähigkeit
Risiko	Rhythmisierungsfähigkeit

- Grundlage des Koordinationstrainings ist die „Schärfung“ der Sinnesorgane, des Gehirns und der Muskulatur. Analysatoren helfen bei der Informationsaufnahme:

**Kinästhetische Analysatoren:** Schlüsselfunktion/ Verkürzungen und Dehnungen der Muskeln werden wahrgenommen/Geschwindigkeit und Kraft der Bewegung/ Gelenkstellung / Genauigkeit der Bewegung in Zeit und Raum

**Statico-dynamische Analysatoren:** gibt Informationen über Vestibulärapparat, Erhaltung und Wiederherstellung des Gleichgewichts / Erfassen von Beschleunigungsvorgängen

**Taktile Analysatoren:** Informationen werden über Hände und Füße wahrgenommen - z.B. Beschaffenheit des Gerätes

**Optische Analysatoren:** Orientierung im Raum

**Akustische Analysatoren:** hauptsächlich im Training z.B. durch Zurufe des Trainers

### Literaturvorschlag:

- 1) Best-of-Trainingstipps. Koordinative Fähigkeiten im Fokus (DLV Jugend) - Ansprechpartner für tolle Leichtathletik-Fortbildungen: Dominic Ullrich (hat auch viele Youtube Videos mit Trainingstipps)
- 2) Praxiskartensatz AKTIV & CLEVER der ZFS im Umfang von 50 Übungs- und Methodenkarten. Erhältlich bei: Zentrale Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes (ZFS) Wilhelmshöher Allee 64-66 34119 Kassel Telefon: 0561-8078-252  
Mail: Fortbildung.SSA.Kassel@kultus.hessen.de  
Website: www.zfs.bildung.hessen.de

### Spiel- und Übungsformen

#### 1) Gehirnerwärmung mit Lauf im Gruppenkreis

Die TN (Teilnehmer) stellen sich im Kreis auf.

Im ersten Schritt wird der Ball immer zu einer gegenüberliegenden Person geworfen. In der zweiten Runde stellt sich der TN, welcher geworfen hat auf den Platz des TN wo der Ball hingeworfen wurde. Man läuft dem Ball nach. Nachdem dieser Ablauf für alle verständlich ist, folgen zwei neue Reize.

Ein Igelball u.ä. wird mit der rechten Hand rechtsherum im Kreis gereicht, der gelbe Tennisball wandert nur mit der linken Hand linksherum im Kreis.

Als letzter Schritt, wird dem Ball nachgelaufen zur gegenüberliegenden Position und dann noch drei Stellen weiter rechts herum.

Die Folge ist ein geordnetes Durcheinander! ;)

## 2) Paarzahlenlauf (mit Übungen)

Als erste Aufgabe läuft jeder Teilnehmer durch die Halle und sucht alle Zahlen. Im Anschluss läuft jeder TN seine Handynummer ab. Jetzt laufen je 2 TN gemeinsam die Postleitzahlen ab, wobei sie bei jeder Zahl (Wiederholungen) eine Übung machen. (seitliche Beugung / Windmühle / V-A Step / Liegestütz / Kniebeuge). Alternative: Geburtsdatum paarweise „blind“ (Augenklappen) ablaufen - Partner durch Kommandos (akustische Signale) oder durch Berührung (taktile Signale) leiten.

## 3) Koordinative Übungen mit Bällen - paarweise Durchführung

- Zwei Handbälle - wechselseitig fangen, zwei gleichzeitig fangen, einer direkt und einen indirekt spielen, zwei Bälle berühren sich in der Mitte und werden dann gefangen, ein Ball mit dem Fuß, einen mit der Hand spielen
- Ballgröße verändern oder z.B. Leibchen zum Werfen nutzen
- Ball zwischen den Füßen einklemmen und beim Hochspringen dem Partner zuspielen
- Ein Paar steht an der Startlinie Blickrichtung Ziel! Das dahinterstehende Paar rollt einen Ball zwischen beiden durch - dieser ist das Startsignal für einen Sprintzweikampf
- Differenzierungsfähigkeit: Partner A wirft von hinten einen Ball über Partner B so, dass er nur einmal aufkommt, bevor er von Partner B gefangen wird - (Variante: sich den Ball selber anwerfen und möglichst viel Distanz vor dem Fangen des Balles zurück legen)
- Auf einander zu prellen in einem Viereck, dass an jeder Ecke ein unterschiedlich farbiges Hütchentor hat - kurz vor der Begegnung in der Mitte wird vom Spielleiter eine Hütchentorfarbe gerufen, durch die man dribbeln muss (Variation: Vertauschen der Farbe - blau wird genannt, zu rot wird gerannt...)

## 4) Koordinationsübungen mit Reifen

- Jeder TN hat einen Reifen, liegen alle im Kreis
- Alle stehen im Reifen und springen gemeinsam mit Kommando raus-rein:
  - o Im Uhrzeigersinn 3 / 6 / 9 / 12 Uhr, dann entgegen Uhrzeigersinn
  - o Auf 3 und 9 Uhr dazu klatschen
  - o Auf 6 und 12 Uhr dazu schnipsen
  - o Kür entwickeln lassen mit 16 - 32 Zählzeiten, immer auf 4. Zählzeit Reifen wechseln + Sprungvarianten und Handbewegungen auf 1.-3. Zählzeit

## Abschlussspiel Kho-Kho:

- Spielfeld durch Auslegen von Reifen in zwei Hälften teilen - Farben der Reifen (rot-grün-rot - grün..) möglichst abwechseln
- Fängermannschaft: je eine Person steht in einem Reifen - Blickrichtung jeweils versetzt plus 1 Person die beginnt zu fangen
- Die Läufer, die nach Zeit gefangen werden sollen, dürfen sich auf beiden Spielfeldhälften willkürlich bewegen - werden sie gefangen, sind sie aus dem Spiel
- Der Fänger, darf seine Spielfeldhälfte nicht verlassen; um auf die andere Seite zu gelangen, muss ein Mitfänger, der in einem Reifen steht und die entsprechende Blickrichtung hat, angetippt werden -> dieser wird der neue Fänger, der Vorgänger bleibt im Reifen stehen