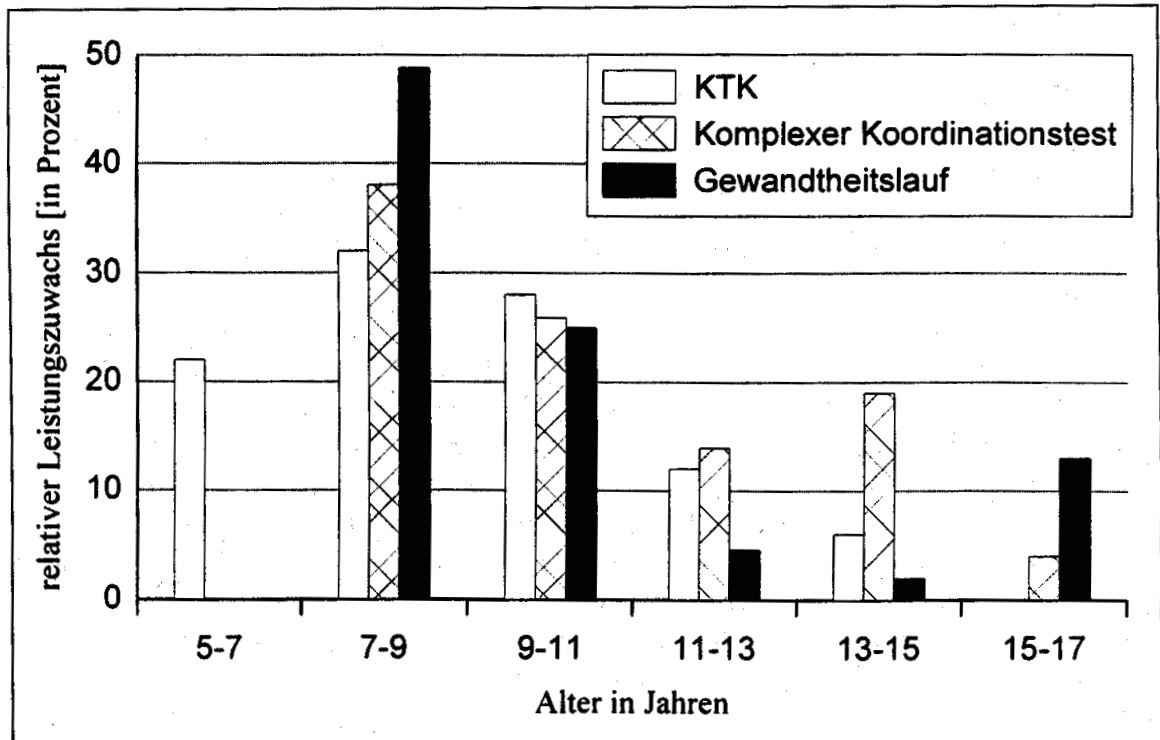


Prozentualer Anteil des Zuwachses der koordinativen Leistungsfähigkeit



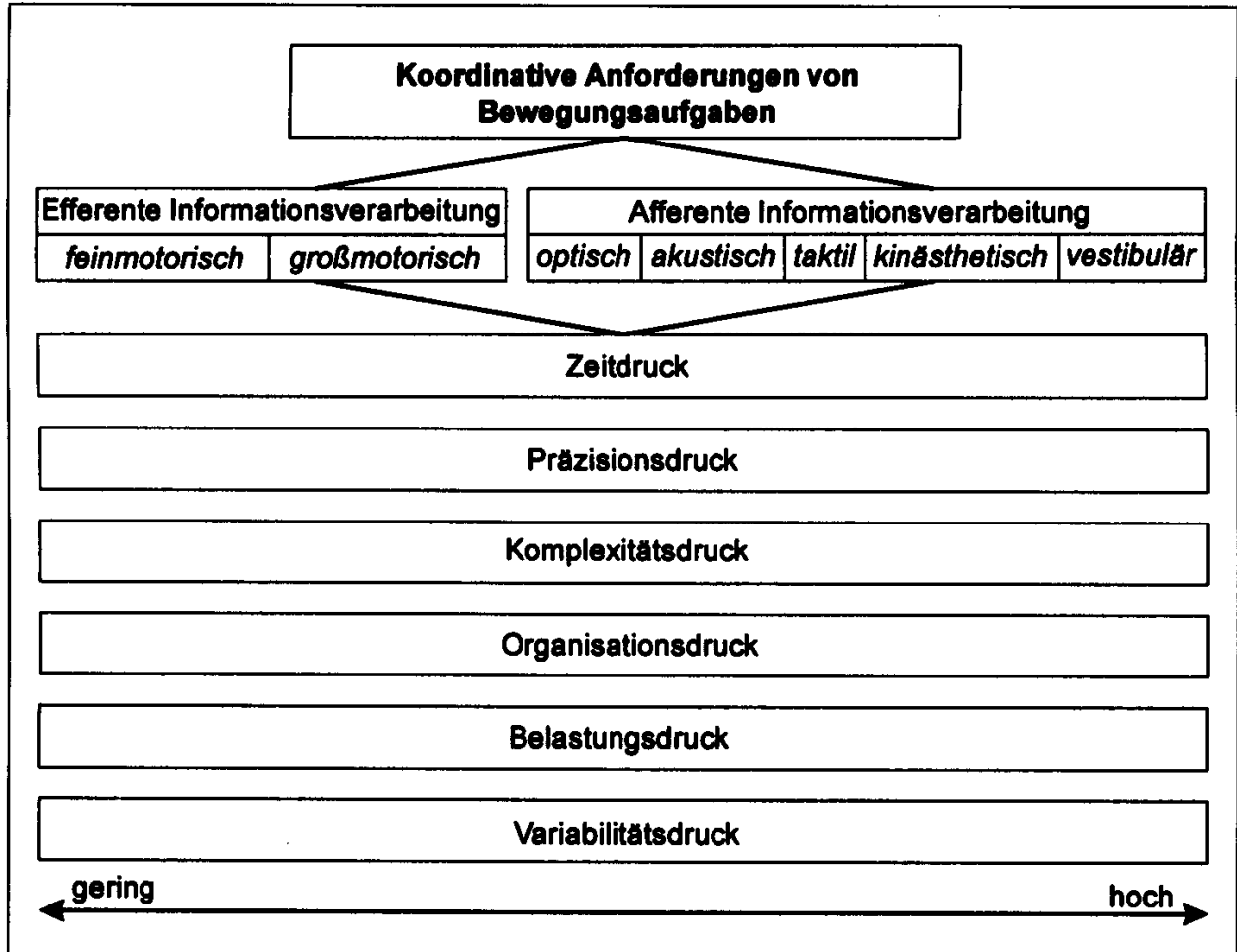
aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Begriffsvielfalt bei koordinativen Fähigkeiten

| | |
|--|----------------------------------|
| Adaptationsfähigkeit | Motorische Lernfähigkeit |
| Anpassungsvermögen | Motorische Speicherfähigkeit |
| Antizipationsfähigkeit | Motorische Vorstellungsfähigkeit |
| Auge-Hand-Koordination | Muskelentspannungsfähigkeit |
| Balancefähigkeit | Orientierungsvermögen |
| Beweglichkeit | Präzision |
| Bewegungsphantasie | Raumgefühl |
| Dynamische Flexibilität | Reaktionsvermögen |
| Elastizität | Regelungsfähigkeit |
| Geschicklichkeit | Regulationsfähigkeit |
| Gewandtheit | Rhythmisierungsfähigkeit |
| Gleichgewichtsvermögen | Steuerungsvermögen |
| Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit | Umstellungsfähigkeit |
| Kombinationsvermögen | Wendigkeit |
| Kopplungsfähigkeit | Zeitgefühl |

aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Koordinative Anforderungsklassen



aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Koordinative Druckbedingungen

Zeitdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf Zeitminimierung / Geschwindigkeitsmaximierung ankommt

Präzisionsdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf höchstmögliche Genauigkeit ankommt

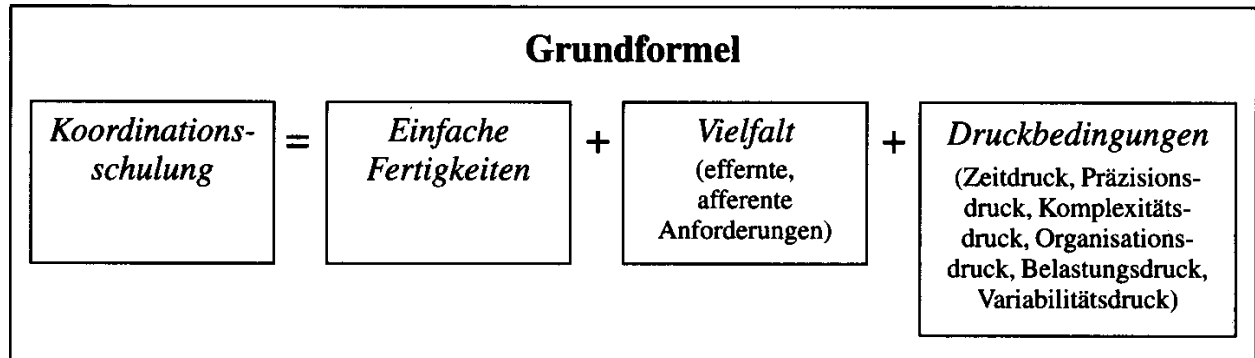
Komplexitätsdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler hintereinandergeschalteter (sukzessiver) Anforderungen ankommt

Organisationsdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf eine Bewältigung vieler gleichzeitiger (simultaner) Anforderungen ankommt

Belastungsdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter physisch-konditionellen Belastungsbedingungen ankommt

Variabilitätsdruck = Aufgabenstellungen, bei denen es auf die Bewältigung von Anforderungen unter wechselnden Umgebungs- / Situationsbedingungen ankommt.

Methodische Grundformel



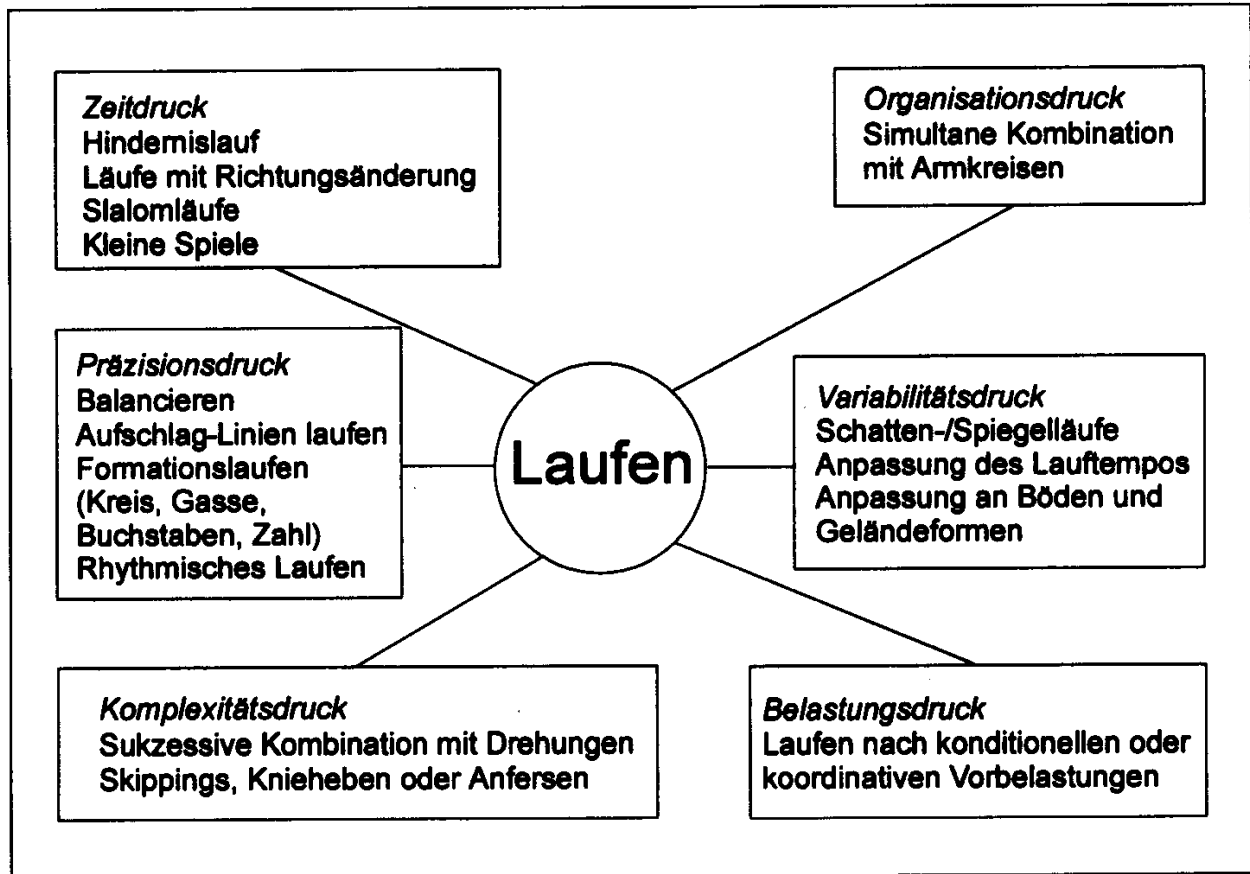
aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Elementare Fertigkeiten

| | | | |
|-------------|-----------|-----------|------------|
| Armkreisen | Köpfen | Schieben | Stoßen |
| Aufschwünge | Kriechen | Schießen | Stützen |
| Fallen | Laufen | Schlagen | Umschwünge |
| Gehen | Prellen | Schweben | Wälzen |
| Gleiten | Rollen | Schwingen | Werfen |
| Hüpfen | Schaukeln | Springen | Ziehen |

aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Koordinationsschulung Laufen



aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Koordinationsschulung Schwerpunkt Organisationsdruckanforderungen

- 1. Ball hochwerfen und nach einer Körperdrehung um die Längsachse wieder fangen
Gleichzeitiges gegensinniges Armkreisen**
- 2. An der Wand entlanggehen mit gleichzeitigem Überkreuzen der Hände und seitlichem Heranziehen der Füße**
- 3. Über eine Turnbank balancieren und dabei einen Ball prellen**
- 4. Balancieren auf umgedrehten Bänken mit gleichzeitigem Hochwerfen und Fangen eines Balles**
- 5. Bewegungen eines ballprellenden Partners nachvollziehen, z. B. hinsetzen und wieder aufstehen, durch die Beine, im Seitgalopp**
- 6. Luftballontänze zu entsprechender Musik**
- 7. Schwingen am Tau mit Zusatzaufgaben, z. B. Hütchen vom Boden aufsammeln, Medizinbälle mit den Füßen wegschlagen**

aus: Roth, K. (2003). Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten? In: Bielefelder Sportpädagogen. Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann, S. 85-102

Beispiel Handball

Übungsformen

(Schwerpunkt: Variabilitätsdruck „innerhalb“ und „zwischen“ Fertigkeiten)

1. Prellen mit unterschiedlichen Bällen (Gewicht, Größe, Form, Elastizität), in verschiedene Richtungen, Höhen, Körperlagen usw.
2. Passen einhändig-beidhändig, links-rechts, direkt-indirekt, unterschiedliche Distanzen, Richtungen, Höhen, nach Täuschung bzw. Bewegungsumlenkung usw.
3. Werfen mit unterschiedlichen Anlaufschritten (0, 1, 2, 3), -richtungen, -übertragungen (aus dem Lauf, Stemmschritt), mit unterschiedlichem Absprungbein (links, rechts, beidbeinig), auf verschiedene Zielpositionen (hoch, halbhoch, tief), in verschiedene Wurfecken (lang, kurz), mit verschiedenen Ausholbewegungen (geradlinig, kreisförmig), Oberkörperhaltungen (aufrecht, geneigt zur Wurfarmseite, geneigt zur Wurfarmgegenseite), Abwurfhöhen (hoch, halbhoch, tief), Anspielrichtungen vor dem Torwurf usw.
4. Der Rückraum Mitte Spieler erhält zehn Bälle in Folge; er wechselt zwischen verschiedenen Abspiel- und Wurfvarianten.
5. In der Ballkiste befinden sich drei Ballsorten (Tennis-, Soft- und Handbälle). Der Trainer paßt schnell hintereinander wahlweise zu den einzelnen Positionen. Erhält der Spieler einen Tennisball, führt er einen Torwurf mit der Nichtwurfhand aus, bei Erhalt eines Handballes erfolgt der Torwurf mit der Wurfhand, der Softball soll einem benachbarten Spieler zugepaßt werden, der dann auf das Tor wirft.

Übungs- / Spielformen (Schwerpunkt: Zeit- und Belastungsdruck)

6. Um den Mittelkreis Herumprellen: Vorwärtslaufen, einen Umlauf mit rechts und einen mit links Prellen; Rückwärtslaufen, rechts und dann links Prellen (auf Zeit)
7. Der Übende bewegt sich zwischen zwei Markierungen vorwärts und rückwärts und muß einen vom Partner bogenförmig über ihn hinweg geworfenen Ball in der Rückwärtsbewegung fangen.
8. Slalomdribbeln, Zick-Zack-Prellen mit Handwechsel, Prellstaffeln
9. Prellabschlagspiele
10. Parteiballspiele in verschiedenen Räumen mit oder ohne Prellen; nur mit der falschen Hand
11. Basketballvariation. Gespielt wird mit einem Handball, gepaßt werden darf nur mit indirektem Schlagwurf – oder direktem Sprungwurfpaß.
12. Angriff muß nach einer bestimmten Zeit oder nach einer bestimmten Anzahl von Pässen abgeschlossen werden
13. Mit zwei unterschiedlich gefärbten Bällen spielen, wobei z. B. der dunklere Ball zuerst auf das Tor geworfen werden muß.

Zusammenfassung

- Die Koordinationsschulung ist als „Training der Trainierbarkeit“, der motorischen Intelligenz oder der sportbezogenen Lernfähigkeit ein wichtiger, entwicklungsgemäßer Inhalt des Sportunterrichts. Während des gesamten Schulalters ist genügend Raum für eine breite, übergreifende Grundausbildung zu schaffen.
- Welche und wie viele koordinative Einzelfähigkeiten voneinander abzugrenzen sind, ist – bewegungs- und trainingswissenschaftlich betrachtet – unklar. Es wurde daher der Ratschlag gegeben, die bis heute geleisteten Analysen der koordinativen Aufgaben- / Anforderungsklassen des Sports „zusammenzudenken“ und – vorläufig – auf eine streng wissenschaftliche, fähigkeitsorientierte Strukturierung des Bereichs zu verzichten.
- Die methodische Formel, das *Grundrezept*, für das Koordinationstraining lautet: Man nehme eine Palette von einfachen, stabil beherrschten motorischen Fertigkeiten, variiere die efferenten und afferenten Informationsverarbeitungsbedingungen und führe die Übungen unter (erschwerenden) Druckbedingungen durch: Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Belastungsdruck, Variabilitätsdruck.
- Diese *Mixtur* darf selbstverständlich nicht stur und unflexibel angewendet werden. Der „Geschmack“ an den einzelnen „Zutaten“ ändert sich vor allem alters- / entwicklungsbedingt und in Abhängigkeit von der Disziplinentorientierung. Wichtig ist, daß es für die Koordinationsschulung zwar kein zu jung, zu alt, zu gut oder zu schlecht gibt, daß sie aber dennoch wohl nicht immer unbedingt gleich wirkt. Die Steigerungsraten vom frühen Schulkindalter bis zur Pubeszenz werden in späteren Lebensabschnitten nur noch in Ausnahmefällen erreicht. Hinsichtlich der Sportarten ist von deutlich unterschiedlichen Gewichtungen in den informationellen Anforderungen und den Druckbedingungen auszugehen. Das wurde am Beispiel der Disziplinen Handball und Turnen illustriert.
- Koordinationsschulung ist – auch bei alters- und bereichsspezifischen Schwerpunktsetzungen – immer vielseitig und variantenreich zu gestalten. Sie verträgt viele Ideen und „Köche“: wenige Zutaten verderben den Brei!