





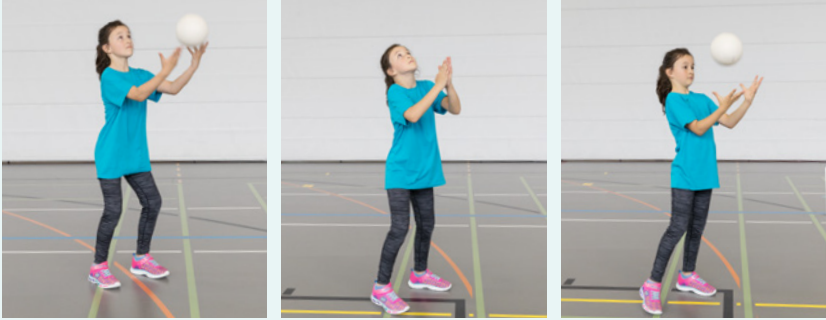

## Koordinative Fähigkeiten

**Spielerisch koordinieren und optimieren**

Durch spielerisches Training der koordinativen Fähigkeiten lernen die Kinder, Bewegungsaufgaben ökonomisch zu lösen. Dadurch trainieren sie schnell neue Bewegungsmuster und können diese situativ anpassen.

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
1	<p><b>ZAHLEN RUFEN</b>  Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 6A</p>  <p>Alle Kinder rennen kreuz und quer in einem vorgegebenen Raum umher. Die Leiterperson zeigt immer wieder eine Zahl mit den Fingern. Die Kinder müssen diese Zahl so schnell wie möglich laut rufen.</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückwärts rennen</li> <li>- Während des Rennens einen Ball prellen</li> <li>- Statt Zahlen Farben (z.B. mithilfe von Hütchen) oder Tierbilder aufhalten</li> </ul>	<p><b>ORIENTIEREN</b>  In Aufgaben mit mehreren Herausforderungen die Übersicht behalten</p>
2	<p><b>REIFELN</b>  Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 14A</p>  <p>2 Kinder rollen gemeinsam – jeweils mit abwechselnden Handberührungen – einen Reifen von einem Feldende zum anderen. Wer schafft es am schnellsten, ohne dass der Reifen auf den Boden fällt?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer kann es mit der nicht dominanten Hand?</li> <li>- Wer kann den Reifen im Rückwärtsgehen rollen?</li> <li>- Wer kann sich über die weiteste Distanz einen Reifen zurollen?</li> </ul>	<p><b>DIFFERENZIEREN</b>  Herausfordernde Aufgaben als Team annehmen und umsetzen können</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
<p><b>3</b></p>	<p><b>SUMPF ÜBERQUEREN</b>  Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 17A</p>  <p>Jedes Team à 4–6 Kinder erhält 2 kleine Matten und positioniert sich am Anfang des Volleyballfeldes. Auf ein Startsignal versuchen alle Gruppen das Volleyballfeld so schnell wie möglich zu überqueren, ohne dass die Füße «nass» werden (Bodenberührung). Alleinige Hilfsmittel sind die beiden kleinen Matten. Ziel des Spiels ist, dass die gesamte Gruppe das andere Ufer erreicht, ohne jemals im Sumpf gestanden zu sein. Wer findet die beste Technik?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zusätzlich einen Reifen zur Verfügung stellen; im Reifen darf man den Hallenboden berühren</li> <li>– Als Klassenaufgabe mit 3 Matten fortbewegen</li> <li>– Sich in 2er-Gruppen mit 2 Teppichresten fortbewegen, ohne den Hallenboden zu berühren</li> </ul>	<p><b>ÄQUILIBRIEREN</b>  Sich bei komplexen Herausforderungen gegenseitig helfen und dabei die Balance aufrechterhalten können</p>
<p><b>4</b></p>	<p><b>PRELLKÖNIG</b>  Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 30A</p>  <p>Das Volleyballfeld ist in 3 Teilfelder aufgeteilt. Im Feld A prellen die Kinder beidhändig, im Feld B mit der rechten Hand und im Feld C mit der linken Hand einen Handball. Auf Pfiff wechseln sie das Feld. In einem Feld absolvieren sie jeweils folgende Aufgaben: Wer kann sich während des Prellens setzen oder sich sogar hinlegen? Wer kann sich nach dem Aufprall des Balles einmal um die eigene Achse drehen und den Ball wieder fangen? Wer kann den Ball durch die eigenen Beine prellen?</p> <p>→ VARIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Farbe eines Malstabs vorgeben, der umkreist werden muss</li> </ul>	<p><b>RHYTHMISIEREN</b>  Einen Ball rhythmisch und vielseitig prellen können</p>

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
5	<p><b>BALLKÜNSTLERIN</b> Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 10A</p>  <p>Die Kinder werfen einen Ball in die Luft und fangen ihn wieder. Wer kann während der Flugphase des Balles ein Kunststück ausführen und den Ball danach wieder fangen?</p> <p><b>AUFGABEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 × klatschen</li> <li>- Hände hinter dem Rücken klatschen</li> <li>- Augen kurz schliessen und den Ball wieder fangen</li> <li>- Sich setzen und den Ball fangen</li> <li>- Sich 1 × drehen und den Ball fangen</li> <li>- Den Ball 1 × aufspringen lassen, unter dem Ball durchlaufen und ihn fangen</li> <li>- Kinder kreieren und präsentieren eigene Aufgaben</li> </ul>	<p><b>DIFFERENZIEREN</b> Einen Ball sicher werfen und fangen können</p>
6	<p><b>CHINESISCHE MAUER</b> Fächer Koordinative Fähigkeiten Basics → Karte 26A</p>  <p>Je 3 Kinder stehen auf einer Seite der Mauer. Ein Kind wirft einen Softball über die Matte und ein Kind auf der anderen Seite versucht, den Ball zu fangen. Das Spiel läuft so lange, bis der Ball auf den Boden fällt. Die Kinder spielen nicht gegeneinander, sondern miteinander. Welche Gruppe hält den Ball am längsten fehlerfrei im Spiel? Wie viele Pässe schaffen die beiden Gruppen zusammen?</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rundlaufform: Nach dem Wurf begibt sich das Kind auf die andere Seite der Mauer</li> <li>- Als Mauer: Grosse Matte in den Barren stellen</li> <li>- Längsnetz spannen und Zeitungen mit Klammern am Netz befestigen</li> </ul>	<p><b>REAGIEREN</b> Sich reaktionsschnell zum Ball bewegen und diesen fangen können</p>

Weitere Übungs- und Spielformen findest du in unserem Fächer  
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN; BEWEGUNGSSTEUERUNG BASICS, Art.-Nr. 20.434, ISBN 978-3-03700-434-0

Wir wünschen viel Erfolg und Spass bei der Umsetzung in deinem Sportunterricht.