

Lernjournal - Meine Koordinativen Fähigkeiten



Welche Koordinativen Fähigkeiten (s. Tabelle unten) werden bei den Posten am meisten gebraucht?

Nr.	Postenbezeichnung	Koordinativen Fähigkeiten
1	Stabfangen	
2	Prellen	
3	Balancieren	
4	Reifen- / Seilspringen	
5	Jonglieren	

Die Koordinativen Fähigkeiten:

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung
Orientierungsfähigkeit	Die Fähigkeit sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren, die eigenen Bewegungen auf verändernde Umgebungsbedingungen und bewegende Objekte anzupassen.
Reaktionsfähigkeit	Die Fähigkeit möglichst schnell und zweckmässig mit einer gezielten Bewegung auf Reize zu reagieren.
Differenzierungsfähigkeit	Die Fähigkeit Bewegungen auf unterschiedliche Umgebungsbedingungen, verschiedene Materialien usw. abzustimmen.
Gleichgewichtsfähigkeit	Die Fähigkeit den Körper in einem stabilen Gleichgewichtszustand zu halten und diesen nach einer Störung schnell wiederherstellen.
Rhythmisierungsfähigkeit	Die Fähigkeit einen Bewegungsrhythmus zu erfassen und Bewegungen rhythmisch zu gestalten.

(Göhner, 1999, S. 150; Hegner, 2007, S. 119)

Vorgehen:

- 1) Prüfe dich selber bei den Koordinationsposten. Du hast bei jedem Posten 5' Zeit.
- 2) Trage die Anzahl erreichter Stufen nach 5' beim jeweiligen Posten im „Spider“ ein.
- 3) Verbinde am Ende die Punkte miteinander und male die Fläche innerhalb der Punkte aus.
- 4) Beantworte die Fragen zu deinem persönlichen „Spider“.

Fragen nach dem ersten Durchgang:

Wo siehst du deine Stärken und wo deine Schwächen?

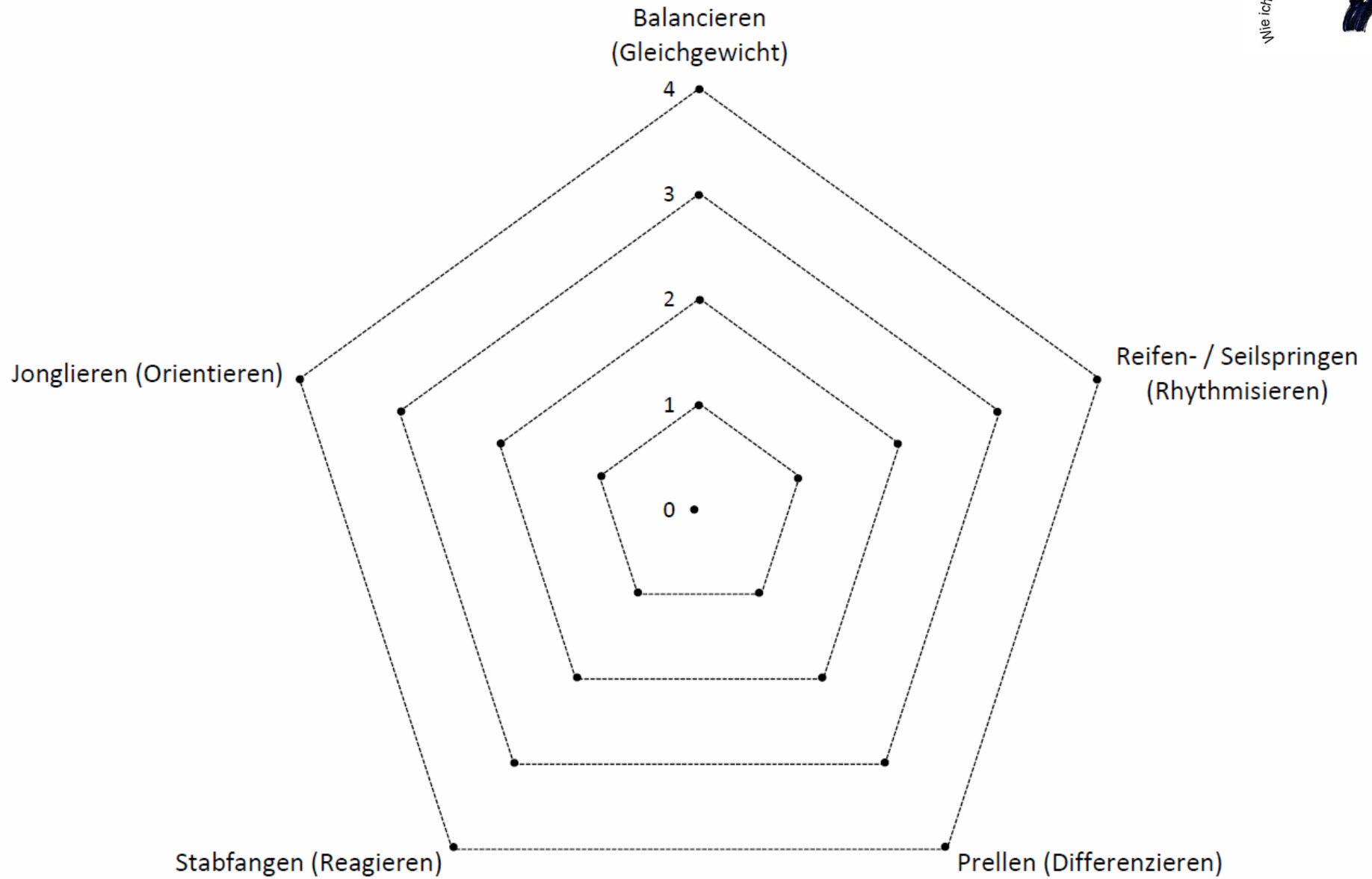
Bei welchen Posten möchtest du dich verbessern? Welche Ziele setzt du dir für die nächste Sportlektion?

Fragen nach dem zweiten Durchgang:

Vergleiche deinen heutigen „Spider“ mit demjenigen von letzter Woche. Hat sich das Muster verändert? Falls ja, wie?

Hast du deine Ziele, welche du dir letzte Woche gesetzt hast, erreicht?

Überlege dir Gründe, weshalb du deine Ziele erreicht oder nicht erreicht hast.



Stabfangen



Posten – Nr.

1



Stufe 1:

A hält die Hände seitlich am Hüftknochen. B hält den Stab senkrecht und mit dem oberen Ende des Stabes auf A's Kopfhöhe. Sobald B den Stab loslässt, versucht A so schnell wie möglich den Stab zu fangen.

Stufe 2:

Wie Stufe 1, aber B hält zwei Stäbe (links und rechts) mit den oberen Stabenden auf Kopfhöhe von A. Die Stäbe sind eine Schulterbreite voneinander entfernt. B lässt in zufälliger Reihenfolge den linken oder rechten Stab fallen.

Stufe 3:

B hält den Stab waagrecht und schulterhoch vor A. A hält die Hände geöffnet oberhalb des Stabes auf Kopfhöhe. Sobald B den Stab loslässt, versucht A so schnell wie möglich den Stab zu fangen.

Stufe 4:

Wie Stufe 2, aber B hält zwei Stäbe (links und rechts) waagrecht und schulterhoch vor A. Die Stäbe sind eine Schulterbreite voneinander entfernt. B lässt in zufälliger Reihenfolge den linken oder rechten Stab fallen. A versucht ihn zu fassen.

Prellen



Posten – Nr.

2



Stufe 1:

Mit zwei Basketbällen gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Meter prellen.

Stufe 2:

Mit einem Basketball und einem Handball gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Meter prellen.

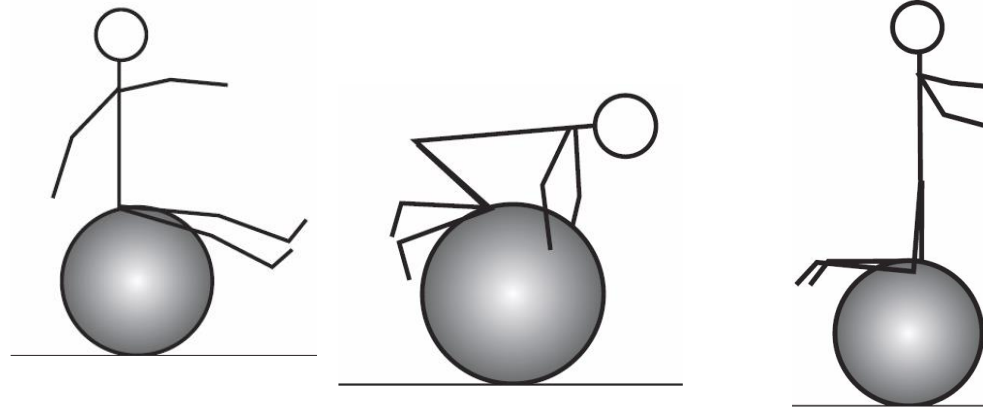
Stufe 3:

Mit einem Basketball und einem Tennisball gleichzeitig und ohne Unterbruch über eine Distanz von 9 Meter prellen.

Stufe 4:

Mit einem Basketball und einem Handball über eine Distanz von 9 Meter gleichzeitig prellen und anschliessend dieselbe Strecke zurück abwechselnd prellen. Dies ohne Unterbruch.

Balancieren



Posten – Nr.

3b



Stufe 1:

Während ca. 15 Sekunden auf dem Gymnastikball sitzen, ohne dabei den Boden zu berühren.

Stufe 2:

Während ca. 15 Sekunden auf dem Gymnastikball knien, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Hände dürfen den Ball berühren.

Stufe 3:

Wie Stufe 2, aber die Hände berühren den Ball nicht.

Stufe 4:

Wie Stufe 3, aber zusätzlich 5x einen Basketball fangen und werfen.

Balancieren



Posten – Nr.

3a



Stufe 1:

Die Langbank 1x hin- und zurück überqueren, ohne den Boden zu berühren.

Stufe 2:

Die Langbank 1x vorwärts und 1x rückwärts überqueren, ohne den Boden zu berühren.

Stufe 3:

Mit geschlossenen Augen 8 Schritte auf der Langbank 8 Schritte vorwärts laufen, ohne dabei die Augen zu öffnen und den Boden zu berühren.

Stufe 4:

Mit geschlossenen Augen auf der Langbank 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte rückwärts laufen, ohne dabei die Augen zu öffnen und den Boden zu berühren.

Reifenspringen



Posten – Nr.

4a



Stufe 1:

Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und rechtsliegende reifen bedeuten Sprung mit dem rechten Bein. Zwei Ringe nebeneinander bedeuten zweibeiniges abspringen. Kannst du die Reifenbahn ohne Unterbruch durchspringen?

Stufe 2:

Wie bei Stufe 1, aber jetzt zusätzlich seitliches Ausstrecken des Armes auf der Sprungbeinseite (beide Arme ausstrecken bei zweibeinigen Sprüngen).

Stufe 3:

Wie bei Stufe 2, aber jetzt springst du mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung in den schwarzen Reif hinein und springst danach rückwärts weiter.

Stufe 4:

Wie bei Stufe 3, aber jetzt seitliches Ausstrecken des Nicht-Sprungbein-Armes.

Seilspringen



Posten – Nr.

4b



Stufe 1:

20 Sprünge nacheinander ohne Fehler springen.

Stufe 2:

Ohne Unterbruch 10x auf dem linken Bein und 10x auf dem rechten Bein springen.

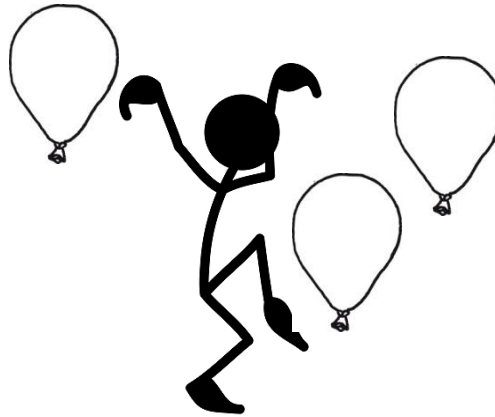
Stufe 3:

20 Sprünge springen und dabei nach jeder 2 Seilumdrehung 2 Zwischensprünge machen.

Stufe 4:

20 Sprünge nacheinander springen und dabei bei jedem 3 Sprung mit den Armen Überkreuzen.

Jonglieren



Posten – Nr.

5



Stufe 1:

3 Ballone gleichzeitig in die Höhe werfen und diese anschliessend während 15 Sekunden in der Luft behalten. Erste Stufe erreicht, wenn höchstens 1 Ballon den Boden berührt.

Stufe 2:

3 Ballone gleichzeitig in die Höhe werfen und während 15 Sekunden in der Luft behalten. Zweite Stufe erreicht, wenn kein Ballon den Boden berührt.

Stufe 3:

Wie Stufe 2, aber die Ballone nur mit den Händen in der Luft behalten.

Stufe 4:

Wie Stufe 3, aber mit 4 Ballonen.