



„Muskelkater für den Kopf“ – Teil 2

Mit Abklatschen zu mehr „Gehirn-Power“

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinationstraining sollte im Sport immer wieder variantenreich zum Einsatz kommen, um das Erlernen neuer Techniken zu verbessern, kognitive und motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern oder etwas für die Sturzprophylaxe zu tun.

Das vorliegende Stundenbeispiel beinhaltet Übungen, die insbesondere die Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit und Kopplungsfähigkeit trainieren.

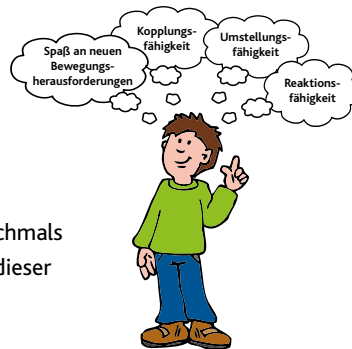
Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● „Koordination“

- ⦿ Die TN treffen sich im Innenstirnkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN, reflektiert mit ihnen die erste Einheit „Muskelkater für den Kopf“ und stellt nochmals die koordinativen Fähigkeiten vor, die in dieser Stunde im Mittelpunkt stehen.



● Warmlaufen mit Abklatschen (Gruppenübung)

- ⦿ Alle TN bewegen sich walkend oder locker laufend frei durch die Halle.

Die ÜL gibt Abklatsch-Varianten vor, die zwei TN bei einer Begegnung ausführen.

- Mit Armen nach oben über Kreuz abklatschen
- Mit Armen parallel nach unten abklatschen
- Mit Armen diagonal ausgestreckt abklatschen (optional im Einbeinstand)
- Mit einer Hand und einem Fuß abklatschen
- Mit beiden Armen nach oben parallel abklatschen, dann mit der rechten Hand die linke Hüfte berühren, unten parallel abklatschen, mit der linken Hand die rechte Hüfte berühren, im Zehenstand abklatschen

● Farb-Warmlaufen (Gruppenübung)

- ⦿ Die TN laufen frei durch die Halle.

Die ÜL ruft den TN verschiedene Farben zu.

- **Gelb** = vorwärts laufen, dabei zuerst die Schultern und dann in immer größer werdenden Kreisen die Arme dosiert rückwärts kreisen lassen
- **Grün** = rückwärts laufen, dabei zuerst die Schultern und dann in immer größer werdenden Kreisen die Arme dosiert vorwärts kreisen lassen
- **Rot** = Seitenschritte nach rechts, im Wechsel mit den Armen nach oben und unten klatschen
- **Blau** = Seitenschritte nach links, im Wechsel vor und hinter dem Körper klatschen

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

45–60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

10–30 Erwachsene und Jugendliche

Material:

Bohnsäckchen oder einen Softball (pro TN), ein Bettlaken

Ort:

Sporthalle

Absichten und Hinweise

- ☉ Gemeinsamer Einstieg in die Stunde, Vorbereitung der TN auf die Stundeninhalte, Hintergrundwissen vermitteln
- ♣ Weitere Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten findet man bei vibss.de unter: www.vibss.de/sportpraxis/wissenszentrum/wissenswertes/zentrales-nervensystem-koordination
- ☉ Allgemeine Erwärmung, Abholen der TN durch Interaktion in der Gruppe, Förderung der Reaktions-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ♣ Die TN nach einer Eingewöhnungszeit selbst Abklatsch-Varianten entwickeln lassen.
- ♣ Durch kurze gemäßigte Steigerung des Bewegungstempos nach dem Abklatschen kann die Belastungsintensität erhöht werden.
- ☉ Intensivere allgemeine Erwärmung, Koordination in der Gruppe erleben, Förderung der Reaktions- und Umstellungsfähigkeit

Fitness
07.2019

www.lsb-nrw.de

Stundenverlauf und Inhalte

Als Steigerung können die Zahlen „1“ bis „4“ alternativ zu den Farben genannt werden.



SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Linienlaufen mit Aufgaben (Gruppenübung)

- Die TN laufen ausschließlich über die Linien in der Halle.

Bei einer Begegnung klatschen sich zwei TN kreativ ab und drehen sich dann zum Weiterlaufen in die andere Richtung um.

Auf einer Linienfarbe sollen fortlaufend während der Vorwärtsbewegung folgende Aktionen hintereinander ausgeführt werden:

- 1 die rechte Hand berührt das linke Knie,
- 2 die linke Hand berührt das rechte Knie,
- 3 die rechte Hand berührt die linke Ferse,
- 4 die linke Hand berührt das rechte Knie,
- 5 die rechte Hand berührt das linke Knie,
- 6 die linke Hand berührt die rechte Ferse
- 7 usw.

Auf einer Linienfarbe sollen fortlaufend während der Vorwärtsbewegung folgende Aktionen hintereinander ausgeführt werden:

- 1 den rechten Fuß in Laufrichtung schräg vorwärts über die Linie stellen, dann den linken Fuß daneben,
- 2 den rechten Fuß in Laufrichtung schräg rückwärts über die Linie stellen, dann den linken Fuß daneben,
- 3 den linken Fuß in Laufrichtung schräg vorwärts über die Linie stellen, dann den rechten Fuß daneben,
- 4 den linken Fuß in Laufrichtung schräg rückwärts über die Linie stellen, dann den rechten Fuß daneben
- 5 usw.

● „Kreatives Abklatschen“ (Partnerübung)

- Die TN bilden Paare.

Die Paare sollen ein individuelles „Abklatsch-Ritual“ entwickeln. Das heißt, sie sollen mehrere Bewegungen zu einer ritualisierten Abklatsch-Bewegungsfolge kombinieren und möglichst schnell ausführen.

Beispiel für ein „Abklatsch-Ritual“

In die eigenen Hände klatschen – die rechten Hände gegenseitig abklatschen – in die eigenen Hände klatschen – die linken Hände gegenseitig abklatschen – in die eigenen Hände klatschen – nacheinander den eigenen rechten und linken Fuß abklatschen – mit dem Partner bzw. der Partnerin im Sprung über dem Kopf abklatschen

Nach einer kurzen Übungsphase treffen sich neue Zweiergruppen und stellen sich ihr „Lieblingsritual“ vor.

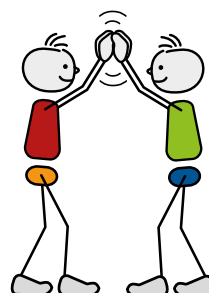
Absichten und Hinweise

- ✓ Wenn die Zahlen und Farben verinnerlicht sind, können die TN initiativ die Aufgabe der Ansage übernehmen.
- ⊙ Förderung der Reaktions- Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit
- ✓ Abklatsch-Varianten wie beim Aufwärmen s. „Warmlaufen mit Abklatschen“
- ✓ Bei fehlenden Linien können mit verschiedenfarbigen Hütchen Sektoren abgesteckt werden, denen die Linien-Aufgaben zugeordnet werden.
- ✓ Je nach Leistungsstand der TN wählt die ÜL nur eine der Linienaufgaben oder ergänzt die Aufgaben sukzessive.

- ⊙ Verstärktes Training der Reaktions- und Kopplungsfähigkeit

- ✓ Die TN können sich hier kreativ in das Training einbringen und sich somit sehr individuell fordern.

- ✓ Als Steigerung können Schnelligkeits- bzw. Kräftigungsübungen wie Sprünge, kurze Antritte oder Burpees eingebaut werden.



Stundenverlauf und Inhalte

● Spiegel-Rundlauf (Übung im 3er-Team)

- ☉ Die TN bilden Dreiergruppen (TN A, TN B und TN C). Die Gruppenmitglieder stehen sich auf einer Linie in ca. fünf Meter Abstand gegenüber (TN A und TN B hintereinander auf einer Seite, TN C auf der anderen).



TN A läuft zu TN C und bleibt in kurzem Abstand vor TN C stehen.

Dann führt TN A Bewegungen aus, die TN C spiegelt.

TN B macht in der Zwischenzeit eine Ganzkörperübung (Kniebeugen, Liegestütze, Hampelmänner oder Ausfallschritte). Dabei zählt TN B von 40 in Dreierschritten herunter – „40, 37, 34, ...“. Sobald TN B bei „0“ angekommen ist, ruft er bzw. sie „Stopp“.

Dann bleibt TN A auf der gegenüberliegenden Seite stehen und führt eine Ganzkörperübung mit der Zählung aus.

TN C läuft zu TN B und gibt neue Bewegungen vor, die TN B spiegelt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

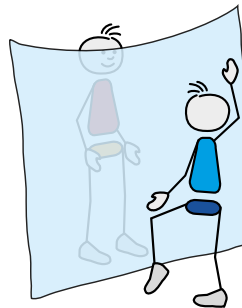
● Spiegel-Duell (Gruppenübung)

- ☉ Die ÜL teilt die Gruppe in zwei Teams (Team A und Team B) gegenüberstehend auf.

Ein Bettlaken wird als „Sichtschutz“ zwischen die beiden Teams gehalten.

Aus jeder Gruppe stehen sich ein bzw. eine TN (TN A und TN B) direkt hinter dem Bettlaken gegenüber.

Auf Kommando „3–2–1–los“ wird das Bettlaken fallen gelassen und TN A bildet eine Figur, die TN B nach maximal drei Sekunden perfekt spiegeln soll. Schafft TN B dies, wechselt TN A in Team B. Schafft es TN B nicht, geht er bzw. sie zu Team A. Nun ist Team B an der Reihe, eine Figur vorzumachen, die der bzw. die nächste TN A nachstellen muss. Das Team, das nach einer bestimmten Zeit mehr TN auf seiner Seite hat, gewinnt



AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Kreis-Klatschen (Gruppenübung)

- ☉ Die TN sammeln sich im Innenstirnkreis.

Reihum wird pro TN in fester Reihenfolge eine von vier Klatsch-Varianten ausgeführt

- TN 1: Auf die Oberschenkel klatschen
- TN 2: In die Hände klatschen
- TN 3: Über Kreuz auf die Brust klatschen
- TN 4: In die Hände klatschen

Klatscht ein bzw. eine TN zwei Mal in die Hände, wechselt die Richtung im Kreis. Klatscht ein bzw. eine TN drei Mal in die Hände, wechselt die Reihenfolge der Klatschbewegung-Bewegungen (also TN 4, TN 3, TN 2, TN 1 usw.).

● „Herausforderungen der Stunde“

- ☉ Die TN bleiben mit der ÜL im Innenstirnkreis stehen.

Die TN können zum Abschluss der Stunde über ihre persönlichen Erfahrungen innerhalb der Stunde berichten, was sie aus der Stunde mitnehmen und bei welcher Übung sie besonders gefordert wurden.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung von Reaktions-, Orientierungs-, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit unter leichtem Belastungsdruck
- ✔ Je nach TN-Zahl 4er-Gruppen bilden und die Seiten doppelt besetzen.
- ✔ Die Übungsdauer wird über die Zählvorgabe angepasst.
- ✔ Die Spiegelübung kann gesteigert werden: Bewegung mit einem Körperteil, zwei Körperteilen usw.
- ✔ Die ÜL sollte auf die korrekte Ausführung der Ganzkörperübungen achten und bei Bedarf „runterschrauben“.
- ☉ Koordinative Herausforderung unter Zeitdruck, den Schwerpunkt mit Spaß beenden
- ✔ Je nach Altersstruktur fungiert die ÜL als Zeitnehmer/-in und „Schiedsrichter/-in“.
- ✔ Statt Einzelfiguren können auch Partnerfiguren mit mehreren TN einer Gruppe gebildet werden.
- ☉ Zusammenführung der Gruppe, Förderung von Umstellungs-, Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit, Lockerung, Spaß
- ✔ **Steigerungen:**
 - Gleichzeitig auf der Stelle marschieren
 - Eine zweite Reihenfolge durchläuft in anderer Richtung den Kreis: Alle tapen nacheinander im Wechsel mit dem rechten und dem linken Fuß vor sich auf den Boden
 - Reihenfolge der Klatsch-Varianten erweitern
- ☉ Reflexion der Stunde, Verabschiedung der TN