

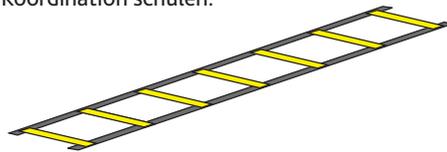


Bewegungsparcours für Kinder mit der Koordinationsleiter

Vertraut werden mit der Koordinationsleiter – Koordinationsleiter Teil 1

Die Koordinationsleiter ist ein Trainingsgerät, mit dem durch Schritt- und Sprungfolgen auf einfache Art die Sprungkraft, Schnelligkeit und Koordination verbessert werden können. Insbesondere im Grundlagentraining zur Koordinationsschulung wird die Koordinationsleiter in verschiedenen Sportarten eingesetzt. In ihrem Aussehen erinnert die Koordinationsleiter an eine Strickleiter – nur liegt sie auf dem Boden.

In diesem Stundenbeispiel erfährt die Koordinationsleiter einen spielerischen Einsatz und durch Bewegungsaufgaben an Stationen sollen die Kinder, nachdem sie Bewegungsanregungen erhalten haben, selber Schritt- und Sprungfolgen in- und außerhalb der Koordinationsleiterfelder erfinden, Bewegungserfahrungen machen und ihre Koordination schulen.



Rahmenbedingungen

Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sport

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Bis zu 20 Kinder im Alter von 6–12 Jahren

Material:

2–3 Koordinationsleitern und weitere Alternativen, Musik und Musikgerät, Markierungshütchen, 4 Stationskarten mit Bewegungsaufgaben, Sandsäckchen in verschiedenen Farben, evtl. Uhr

Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Schulhof, Bewegungsräume

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

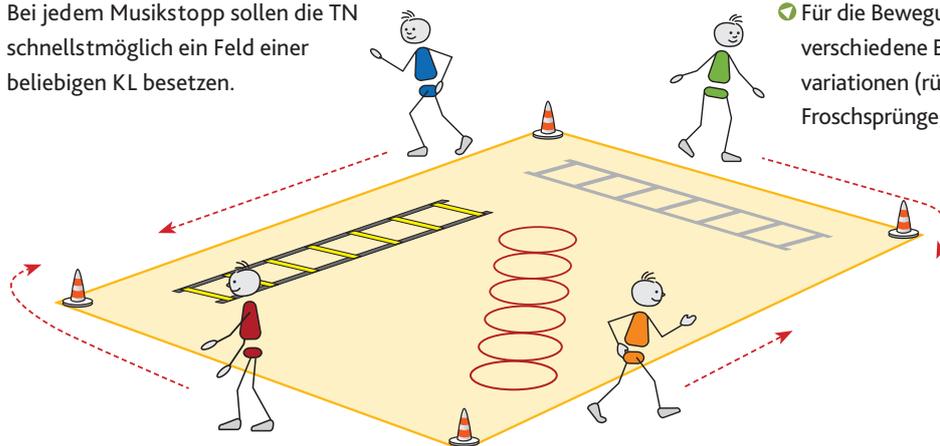
- Begrüßung und Hinweise zur Nutzung der Koordinationsleiter
- ◎ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmer*innen (TN) stellen sich in einem Kreis um eine Koordinationsleiter (KL) herum auf.

Die ÜL begrüßt die TN, lässt die TN die Koordinationsleiter begutachten und gibt ihnen Hinweise zur Nutzung der KL. Gemeinsam überlegt die ÜL mit den TN, mit welchen Alternativen eine KL gestaltet werden kann: Gymnastikreifen, alte Fahrradreifen, Klebeband oder Kreide.

- „Such' dir ein Feld“
- ◎ In einem markierten Bereich liegen mehrere KL bzw. alternative KL. Für jede*n TN sollte ein KL-Feld vorhanden sein.

Die TN laufen zur Musik außen um den markierten Bereich herum.

Bei jedem Musikstopp sollen die TN schnellstmöglich ein Feld einer beliebigen KL besetzen.



Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN, Vorstellen des Stunden-themas und des Geräts Koordinationsleiter, Sammlung von Gerätealternativen

✓ Nutzungshinweise:

- Immer in das Feld der Koordinationsleiter treten und nicht auf den Rand (Wegrutschrisiko)
- Verschobene Koordinationsleitern erst wieder straffziehen

- ◎ Erste Bewegungserfahrung mit dem Betreten der Zielflächen/Leiterfelder, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✓ Für die Bewegungszeit mit Musik kann die ÜL verschiedene Bewegungsformen vorgeben: Laufvariationen (rückwärts, seitlich), Spinnengang, Froschsprünge, Krabbeln auf allen Vieren usw.

Bewegungs-
arrangements
03.2023

Stundenverlauf und Inhalte

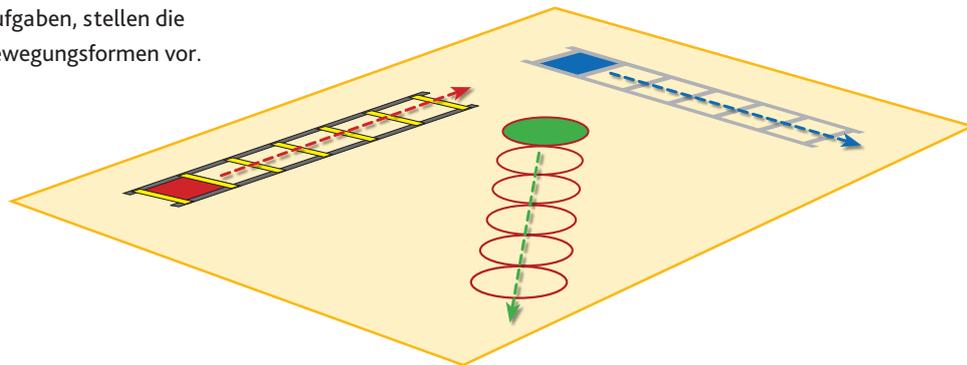
● „Denk' mit“

- In der Halle werden weitere KL und alternative KL ausgelegt bzw. durch Klebeband und Kreide erschaffen. Bei jeder KL wird ein Startfeld für die „Laufrichtung“ festgelegt. Die TN können sich die KL für jede Aufgabe frei auswählen, sollen jedoch immer mit Abstand zueinander hintereinander an einer KL die Aufgabe ausführen.

Die ÜL gibt eine Bewegungsaufgabe vor und die TN sollen diese in Bewegung umsetzen:

- „*Krabbele wie eine Kracke*“
Jedes Feld wird mit beiden Händen berührt, die Füße trippeln außerhalb der Leiter mit.
- „*Hüpfe wie ein Hase*“
Gleichzeitig setzen beide Hände immer ein Feld vor den Füßen auf, die beide im Feld hinter den Händen landen.
- „*Springe wie ein Känguru*“
Beidbeinige Sprünge von Feld zu Feld oder auch ein über das andere Feld (je nach Leistungsniveau)
- „*Laufe wie ein Flamingo auf einem Bein*“
Nur einen Bodenkontakt je Feld
- „*Laufe über Lava*“
So schnell es geht, mit ein bis zwei Bodenkontakten oder Betreten von jedem Feld, immer schneller werdend.

Nach den Bewegungsaufgaben, stellen die TN eigene Ideen/Fortbewegungsformen vor.



SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● **Bewegungsstationen mit der Koordinationsleiter**

- Die TN bilden 2er- oder 3er-Gruppen.
- Entsprechend der Gruppenanzahl werden die folgenden 4 Stationen mit den vorhandenen KL und alternativen KL so oft aufgebaut, dass stets alle Kleingruppen eine Bewegungsmöglichkeit haben.
- An den Stationen werden die Bewegungsaufgaben anhand von Stationskarten ausgelegt.
- Ein Stationswechsel erfolgt nach 3 bis 5 Minuten, je nach Aktivitätsgrad an den Stationen.
- Die Umsetzung der Bewegungsaufgaben sollte nicht unter Zeitdruck ausgeführt werden.

● **Station 1: „Felderhüpfen“**

In Anlehnung an das Spiel „Hüpfekästchen“, bei dem Einzelfelder einbeinig und Doppelfelder beidbeinig besprungen werden, sollen die TN in allen einzelnen KL-Felder nacheinander ein- und/oder beidbeinige Sprünge ausführen. Nacheinander gibt jeweils ein*e TN eine Hüpfvariation vor, die alle TN der jeweiligen Kleingruppe nachspringen.

Absichten und Hinweise

- Gewöhnung an die Koordinationsleiter durch verschiedene Bewegungs-, Lauf- und Sprungformen, Schulung der Umstellungsfähigkeit, Anregung der Kreativität, Förderung der Mitgestaltung
- ✔ Die TN sollen sich gleichmäßig auf die KL verteilen (abhängig von KL- und TN-Anzahl).
- ✔ Eigene Ideen, die sich nicht ausschließlich an der Natur und Tierwelt orientieren, sind erwünscht.
- ✔ Freiwillig können TN auch nacheinander jeweils eine eigene Fortbewegungsform beschreiben und demonstrieren. Die anderen TN machen diese im Anschluss nach.

- Schulung der Gleichgewichts-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit, Entwicklung individueller Sprungvariationen, Förderung der Kreativität

- ✔ **Allgemeiner Hinweis an die TN:**
Erstmal jede Aufgabe in einem langsamen Tempo erproben, dann das Tempo steigern und erst am Ende mit maximaler Geschwindigkeit (flinke, kleine Sprünge/Schritte) ausführen.

- Umsetzung individueller Sprungvariationen

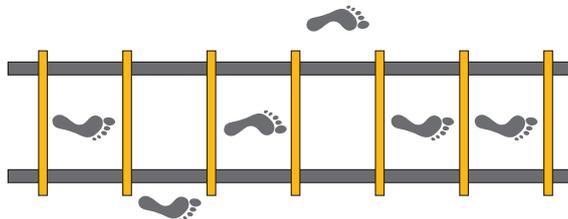
- ✔ **Hinweis an die TN:**
 - Erfindet ein- und zweibeinige Hüpfvariationen innerhalb der KL-Felder.
 - Nicht zu viele Sprungvariationen pro Durchlauf, damit sich alle folgenden TN die Sprünge merken können.

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 2: „Einbeinige Sprungvariationen“

Die TN sollen jede*r für sich inner- und außerhalb der Felder einbeinige Sprungvariationen erfinden und ausprobieren und anschließend den anderen TN der Kleingruppe vorstellen.

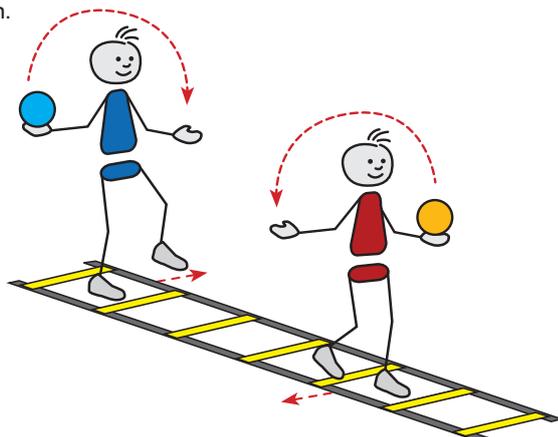
Es darf vorwärts, seitwärts, ggf. auch rückwärts und auch mit Drehungen gesprungen werden.



● Station 3: „Innen und außen/rechts und links mit Ball“

⊙ Jede*r TN bekommt einen Ball.

Die TN sollen inner- und außerhalb der Felder Schritt- und Sprungvariationen erfinden, bei denen sie bei jedem Feld rechts und links aus dem KL-Feld heraustreten und das Heraustreten mit einer Ballbewegung (z. B. Ball hochwerfen und mit der entsprechenden Hand auffangen oder den Ball über dem Kopf in die andere Hand übergeben) in die gleiche Richtung kombinieren.

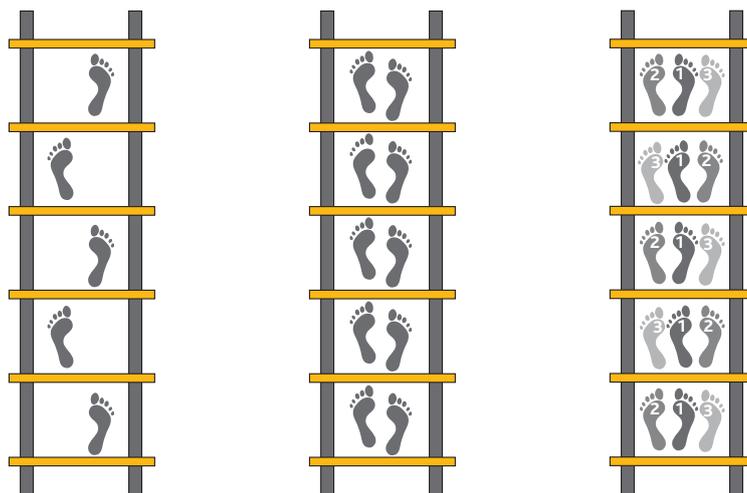


● Station 4: „Flotte Füße im Blindflug“

Die TN bekommen die Aufgabe, mit immer mehr Schritten in einem Feld je Durchgang die KL zu durchlaufen.

1. Durchlauf: in jedem Feld einen Schritt ausführen
 2. Durchlauf: in jedem Feld zwei Schritte ausführen
 3. Durchlauf: in jedem Feld drei Schritte ausführen
- Usw.

Dabei sollen sie möglichst den Blick gerade aushalten und nicht auf die Füße schauen.



Absichten und Hinweise

⊙ Entwicklung individueller einbeiniger Sprungvariationen

✔ Zusatzaufgabe:

Die einbeinigen Sprungvariationen mit anderen Bewegungen, z. B. Klatschen und Drehungen, kombinieren.

⊙ Schulung der Koordination, Erproben von individuellen Sprungvariationen, Schulung der Seitigkeit (rechte und linke Körperseite)

✔ Hinweis an die TN:

Der Ball soll sich bei einem Sprung nach rechts außerhalb der KL in der rechten Hand befinden und bei einem Sprung nach links in der linken Hand.

⊙ Förderung der Bewegungsschnelligkeit, Steigerung der Bewegungsgeschwindigkeit, Schulung der Bewegungskoordination

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

- „Lieblingsübungen“
- Alle TN können sich frei hintereinander von KL zu KL bewegen und ihre Lieblingsübungen an den Stationen nochmals ausführen.

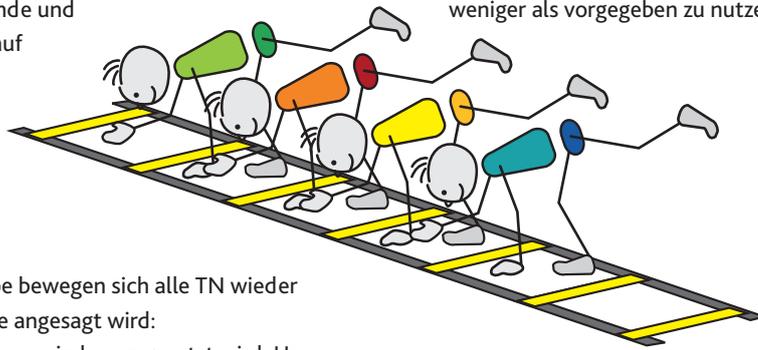
AUSKLANG (10 Minuten)

- „Vier Hände und vier Füße“
- Alle TN bewegen sich frei im eigenen Tempo um alle KL bzw. alternativen KL herum.

Die ÜL ruft eine TN-Zahl und eine Anzahl für Hände und Füße.

Beispiel: „4 TN – 4 Hände und 4 Füße“.

- Entsprechend der genannten Zahl 4 treffen sich 4 TN an vier nebeneinanderliegenden Feldern einer KL.
- Die 4 TN sollen gemeinsam 4 Hände und 4 Füße in in den vier KL-Feldern auf dem Boden platzieren.
- Mögliche Lösung: Jede*r TN steht in einem KL-Feld auf einem Bein und berührt mit einer Hand den Boden.



Nach Lösung der genannten Aufgabe bewegen sich alle TN wieder frei umher, bis die nächsten Aufgabe angesagt wird: „2 TN – 4 Hände und 3 Füße“, die dann wieder umgesetzt wird. Usw.

● „Koordinationsleiter-Barometer“

- Die Felder jeder KL werden mit 1, 2, 3 usw. als Bewertungspunkte durchnummeriert (z. B.: 1 = „gar nicht ...“ bis 10 = „sehr ...“).

Die ÜL stellt Fragen, die die TN durch Punktebewertungen beantworten (in ein entsprechendes Punktfeld stellen).

Mögliche Fragen:

- „Wie hat euch die gesamte Stunde mit der Koordinationsleiter und den alternativen Koordinationsleitern gefallen?“
- „Wie kreativ warst du bei der Erfindung eigener Bewegungsformen/ Schritt- und Sprungvariationen an den Koordinationsleitern?“
- „Welche Station hat dir am besten gefallen?“
(Hinweis: hier nur Besetzung der nummerierten Felder 1 bis 4)



Zum Abschluss der Reflexion kann die ÜL die TN fragen, ob Sie noch weitere Stunden mit der KL durchführen möchten. „Möchtet ihr eine weitere Koordinationsstunde mit der KL erleben?“

Die TN, die dies mit hohen Punkten bewerten, können ihre konkreten Wünsche nennen, wenn sie welche haben.

- Am Ende der Stunde lobt die ÜL nochmals alle TN und verabschiedet die TN.

Absichten und Hinweise

- Anwendung bekannter und erlernter Bewegungsformen

- Gemeinsames Abschlusspiel, Förderung der Interaktion und Kooperation der TN

✔ Hinweis:

- Die genannte TN-Anzahl gibt auch immer die Anzahl der nutzbaren KL-Felder an.
- Um die Aufgabe schwieriger zu gestalten, können die TN versuchen, ein KL-Feld weniger als vorgegeben zu nutzen.

- Reflexion der KL-Stunde, Aktivierung der TN hinsichtlich Mitgestaltung, Mitbestimmung sowie Teilhabe für eine nachhaltige Nutzung des Trainingsgerätes „Koordinationsleiter“

- ✔ Nicht nur Koordination, auch Präzision, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie Schnelligkeit wurden in der Stunde mittels Koordinationsleiter angesteuert. Diesbezüglich können auch weitere Fragen je nach Alter der TN formuliert werden.

- Verabschiedung der TN, Abschluss der Bewegungseinheit