



CD-ROM „Bewegung im Schnee“

Koordinative Fähigkeiten - wer sie besitzt, wird der Superstar sein!

Autorin: Mag. IRMGARD LEMMERER

Das Training - ein Vergnügen - was aber unbedingt zu beachten ist!

- Koordinative Fähigkeiten können besonders im Kindes- und Jugendalter mit Erfolg verbessert werden
- Die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten setzt vielseitiges und variantenreiches Training voraus
- Ein hoher Ausprägungsgrad der koordinativen Fähigkeiten verkürzt und optimiert den Lernprozeß und beugt Verletzungen vor!
- Das Training der koordinativen Fähigkeiten soll im aufgewärmten, aber nicht ermüdeten Zustand erfolgen

Übungsvorschläge

Gleichgewichtsparcours in der Halle

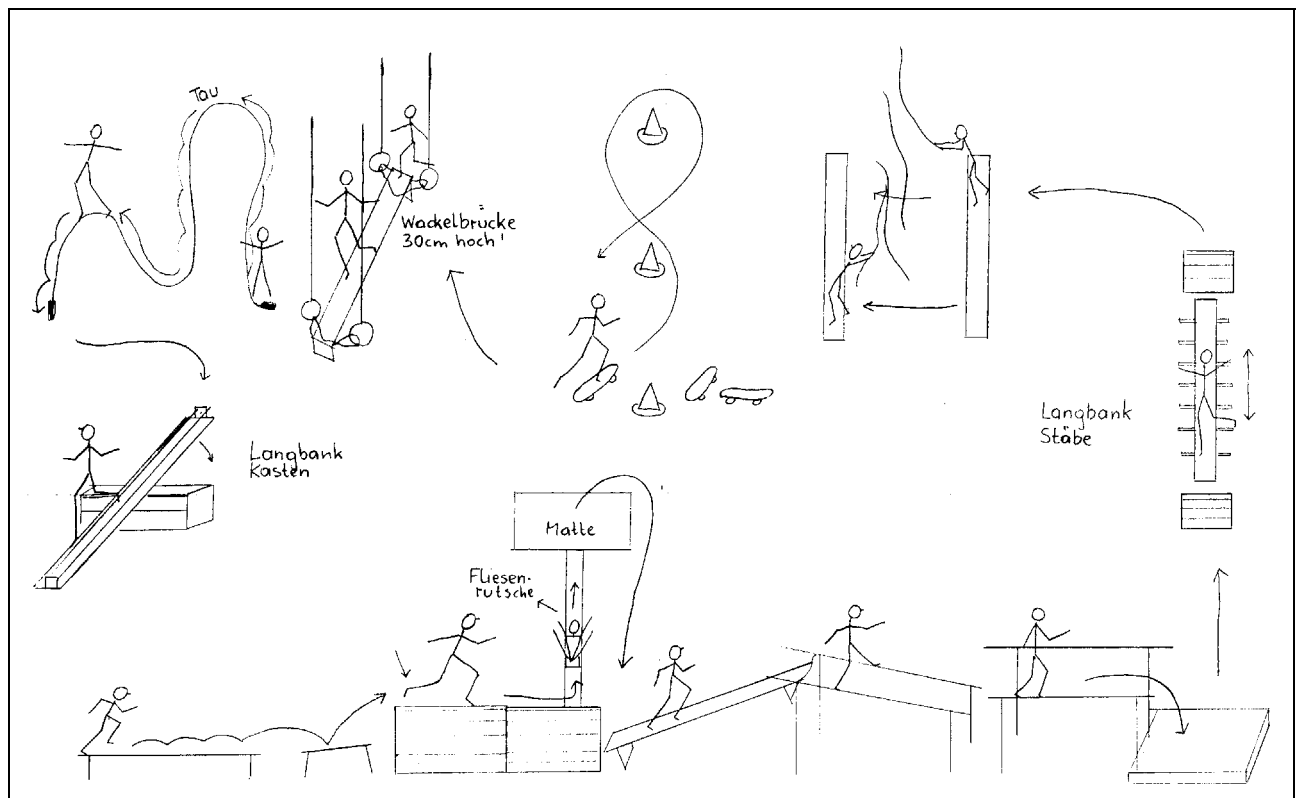


Abb. 20: Gleichgewichtsparcours in der Halle

Koordinationsparcours I

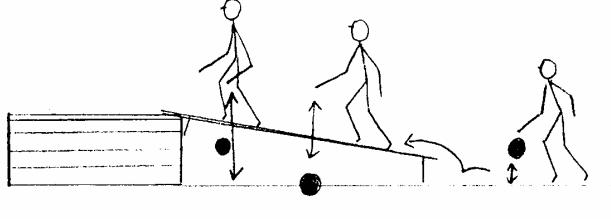
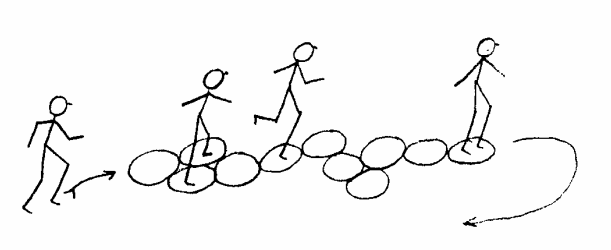
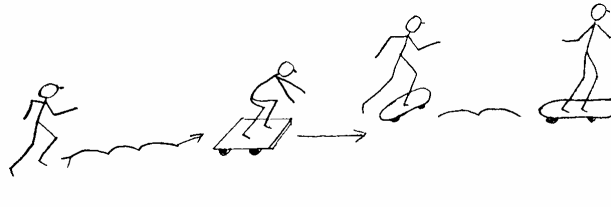
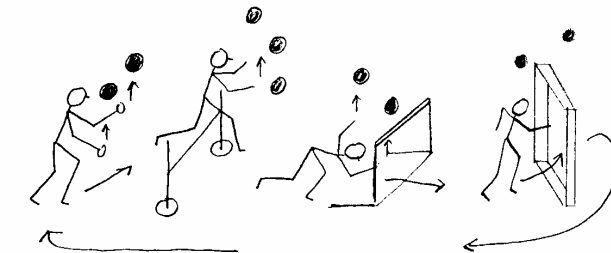
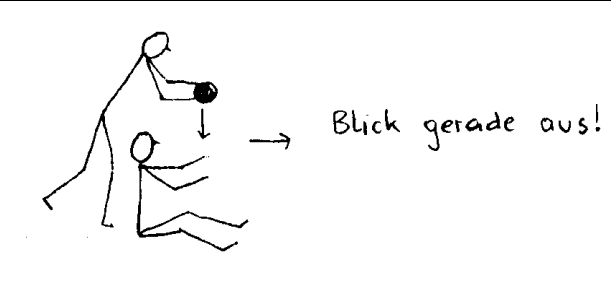

	<p>Differenzierungsfähigkeit</p> <p>Versuche den Ball (Bälle wechseln) immer zu prellen!</p>
	<p>Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>Versuche beim Durchspringen der Reifen einen Rhythmus zu finden! (Tempelhüpfen)</p>
	<p>Gleichgewicht</p> <p>Versuche nach kurzem Anlauf auf das Rollbrett (Skateboard, Teppichfliese) zu springen und weiterzufahren (gleiten)</p>
	<p>Orientierungsfähigkeit</p> <p>Versuche während des Überquerens der Hindernisse die Luftballons immer in der Luft zu halten!</p>
 <p>Blick gerade aus!</p>	<p>Reaktionsfähigkeit</p> <p>Der Partner steht hinter dem Sitzenden und läßt vor diesem von oben plötzlich einen Ball (unterschiedliche Bälle) fallen. Kannst du ihn fangen ?</p>
	<p>Gleichgewicht, Differenzierungsfähigkeit</p> <p>Versuche rhythmisch mit dem Hupfball zu springen!</p>

Abb. 21: Koordinationsparcours I

Koordinationsparcours II

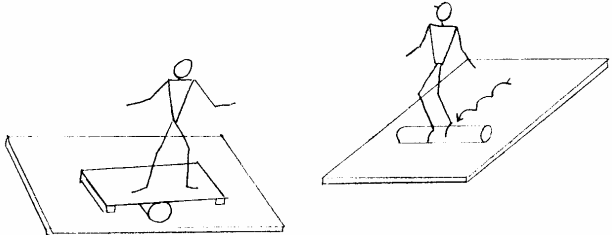
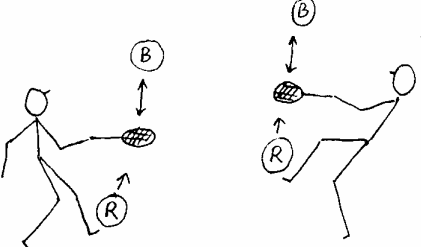
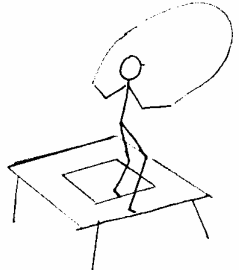
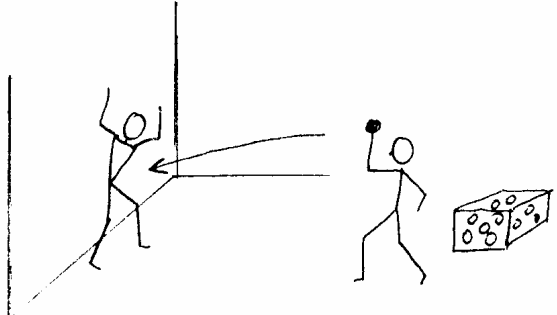
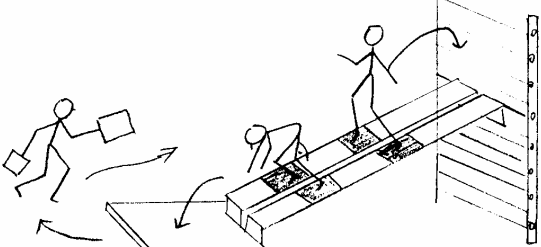
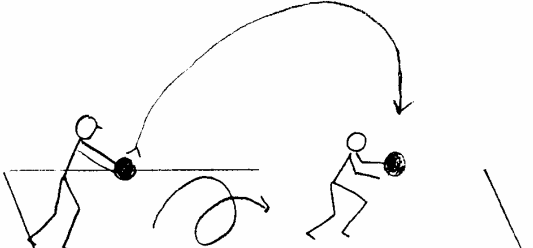
 Two stick figures are shown on a balance beam. The first figure is standing on a roller that is on the beam. The second figure is standing on the beam with a roller underneath their feet, appearing to be in the process of balancing or moving it.	<p>Gleichgewicht</p> <p>Versuche auf der Balancerolle oder Rolle (Rundholz) die Balance zu halten!</p>
 A stick figure is shown in two positions. In the first, they are holding a blue ball (B) and a red ball (R). In the second, they are juggling the balls, with one ball in the air and another being kicked or thrown.	<p>Orientierungsfähigkeit</p> <p>Versuche, gleichzeitig den blauen Luftballon mit dem Schläger und den roten Luftballon mit dem Fuß zu spielen!</p>
 A stick figure is shown on a trampoline, performing a jump with their arms and legs spread out.	<p>Gleichgewicht</p> <p>Differenzierung</p> <p>Versuche auf dem Trampolin Schnurzuspringen (beidbeinig, einbeinig!)</p>
 Two stick figures are shown. One is holding a ball and throwing it towards the other. The second figure is dodging the ball. A box of balls is shown nearby.	<p>Reaktionsfähigkeit</p> <p>Versuche den Bällen (kleine Softbälle) des Partners auszuweichen!</p>
 A stick figure is shown on a ramp or set of stairs, appearing to be sliding or rolling down. Another figure is shown nearby, possibly assisting or observing.	<p>Gleichgewicht</p> <p>Versuche auf einer oder auf zwei Teppichfliesen „abzufahren“!</p>
 A stick figure is shown throwing a ball high into the air. Another figure is shown catching the ball. A roller is also visible on the ground.	<p>Orientierungsfähigkeit</p> <p>Wirf den Ball möglichst hoch, führe eine Rolle durch und versuche ihn wieder zu fangen!</p>

Abb. 22: Koordinationsparcours II

Geschicklichkeitsparcours mit dem Fahrrad

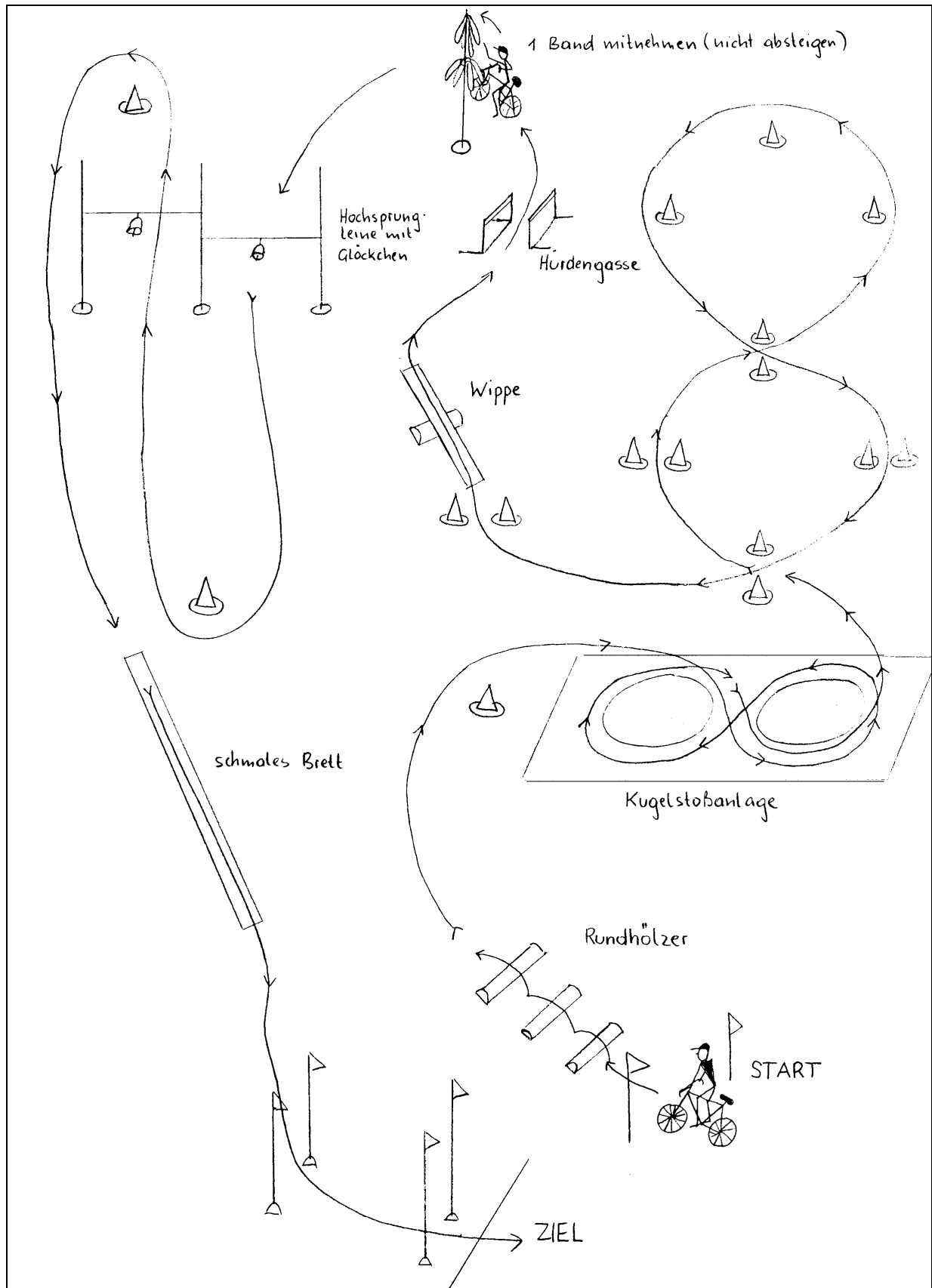


Abb. 23: Geschicklichkeitsparcours mit dem Fahrrad