

# SCHOOL-SCOUT.DE



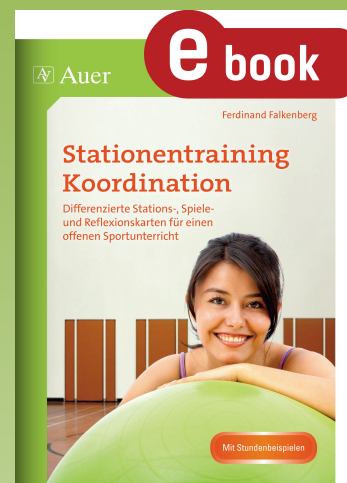
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stationentraining Koordination im offenen Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





# Vorwort

## Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten bilden das Grundgerüst beim Erlernen von allen Sportarten. Ohne die fundierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten fällt das Erlernen neuer Bewegungen schwer bzw. misslingt komplett. Hier gilt der Spruch: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Im Kindes- und Jugendalter nicht bzw. minder geschulte Fähigkeiten können zwar im Erwachsenenalter nachgeholt werden, fällt dann jedoch schwerer und wird meist nicht durchgeführt.

Neue Sportarten werden so im Jugendalter wie auch im Erwachsenenleben mangels koordinativer Voraussetzungen nicht mehr oder nur mit großen Schwierigkeiten erlernt. So ist die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, unabhängig von der favorisierten Sportart, Voraussetzung für ein freudvolles, lebenslanges und v. a. gesundes Sporttreiben. Hier sollte der Sportunterricht ansetzen. So ist ein Bildungsauftrag des Sportunterrichtes, die Schüler<sup>1</sup> dazu anzuregen und zu befähigen, sich über ihre Schulzeit hinaus vernünftig und selbstständig sportlich zu betätigen.

## Der Aufbau dieses Buches

Dieses Buch ist so angelegt, dass Sie als Lehrkraft schnell und einfach eine motivierende Sportstunde zur Schulung der Bewegungskoordination planen können. Mithilfe der abwechslungsreichen und anschaulichen Stationenkarten werden die koordinativen Fähigkeiten geschult. Losgelöst von speziellen Sportarten wird mit Spaß und Freude an der Bewegung die Koordination der Schüler verbessert. Die Stationenkarten (s. Kapitel 3), die für die Schüler konzipiert sind, sind sofort einsetzbar, praxiserprobt und für viele Altersstufen geeignet. Differenzierungen sowie Aufbautipps erleichtern die Umsetzung im Sportunterricht. Die Spiele- und Reflexionskarten (s. Kapitel 4 und 5) sind für Sie als Lehrkraft bestimmt. In Kapitel 7 werden komplette Stundenbeispiele beschrieben, in denen diese Karten Anwendung finden.

Die Stationen-, Spiele- und Reflexionskarten können aber auch im Baukastensystem verwendet werden, da sie nicht zwingend aufeinander aufbauen. Dies bedeutet, Sie können diese nach Ihren Wünschen bzw. Voraussetzungen (wie z.B. vorhandene Geräte) einsetzen.

Es erfolgt keine Einteilung in Jahrgangsstufen, sondern lediglich in Schwierigkeitsgrade. Sie als Lehrkraft wissen am besten welches Niveau Ihre Schüler haben. Sollten einzelne Schüler unterfordert sein, werden diese mit der Kategorie „Für die Profis“ angesprochen.

Die Sortierung bzw. die Angabe der geschulten koordinativen Fähigkeit auf der Stationenkarte gibt lediglich die schwerpunktmäßig geschulte Fähigkeit an, da bei den Stationen meistens mehrere koordinative Fähigkeiten angesprochen werden.

Die Spielekarten sind in Warm-Up- und Abschluss-Spiele gegliedert. Viele Spiele können jedoch sowohl am Anfang oder Ende eine Sportstunde eingesetzt werden.

## Tipp

Es empfiehlt sich, die Stationenkarten (evtl. größer) zu kopieren und zu laminieren. Für eine noch bessere Übersicht können diese auf verschiedenfarbiges Papier (z.B. jede Fähigkeit eine Farbe) kopiert und in einem Ordner abgelegt werden. Dieser Ordner muss dann vor der Sportstunde nur noch hervorgeholt werden, die Stationen- sowie Spiele- und Reflexionskarten ausgewählt werden und schon ist die Sportstunde fertig!

<sup>1</sup> Wenn in diesem Buch von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint; dies gilt auch für Lehrerinnen und Lehrer.

# 1 Die koordinativen Fähigkeiten

## 1.1 Beschreibung und Erläuterung

In der Sportwissenschaft werden unterschiedliche Modelle zu den koordinativen Fähigkeiten dargestellt. Für den Schulsport bietet sich die Einteilung nach Hirtz (1985) an, der fünf koordinative Fähigkeiten nennt bzw. diese zueinander in Verbindung setzt (s. Abb. 1). In den Stationen- und Spielekarten wird meist ein Schwerpunkt auf eine oder zwei koordinative Fähigkeiten gelegt, da einzelne Fähigkeiten nur schwer isoliert geschult werden können. Das Üben von mehreren koordinativen Fähigkeiten führt durch die wechselseitige Beeinflussung zu Synergieeffekten.

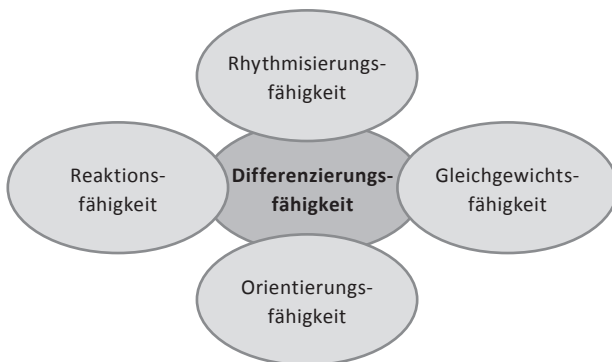


Abb. 1: Die koordinativen Fähigkeiten nach Hirtz (1985)

### (Kinästhetische) Differenzierungs-fähigkeit

Unter der (kinästhetischen) Differenzierungsfähigkeit versteht man die Fähigkeit des Schülers, Kraft, Raum- und Zeitparameter von Bewegungshandlungen wahrzunehmen und diese situationsabhängig anzuwenden und zu verarbeiten. Wichtig dabei ist die Koordination von Auge–Hand und Auge–Fuß.

Diese Fähigkeit stellt die Basis für die anderen koordinativen Fähigkeiten, v.a. der Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeit dar. In der Praxis spricht man bei dieser Fähigkeit oft von Wasser-, Schnee- oder Ballgefühl.

*Anwendungen und Beispiele in der Praxis:*

- Springen auf verschiedenen Untergründen
- Spielen mit unterschiedlichen Bällen, tw. gleichzeitig
- Zielwurf

### Gleichgewichtsfähigkeit

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder nach einer Positionsänderung wieder in den Gleichgewichtszustand zurückzusetzen. Diese Fähigkeit wird bei nahezu allen sportlichen Bewegungen benötigt. Sie hat einen hohen Stellenwert der Verletzungsprophylaxe und damit für das gesunde, lebenslange Sporttreiben.

*Anwendungen und Beispiele in der Praxis:*

- Balancieren
- Fußball: Zurückgewinnung des Gleichgewichts nach Tackling
- Eislauf

### Orientierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, sich im Raum zu orientieren und zu bewegen, nennt man Orientierungsfähigkeit. Hierbei steht die Abstimmung der Bewegung bezüglich des Raumes, wie z.B. dem Spielfeld und dem Objekt, z.B. dem Ball, im Mittelpunkt.

*Anwendungen und Beispiele in der Praxis:*

- Freilaufen bei Ballspielen
- Ballfangen
- akrobatische Elemente

### Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit, Informationen aus der Umwelt aufzunehmen und mit einer adäquaten Bewegung darauf zu reagieren. Ziel ist es dabei, den zeitlichen Abstand von Reiz und Reaktion möglichst kurz zu halten.

*Anwendungen und Beispiele in der Praxis:*

- Start beim Sprint
- Reaktion des Torwarts



## 2 □ Methodische Hinweise

### 2.1 Die Methode Stationentraining

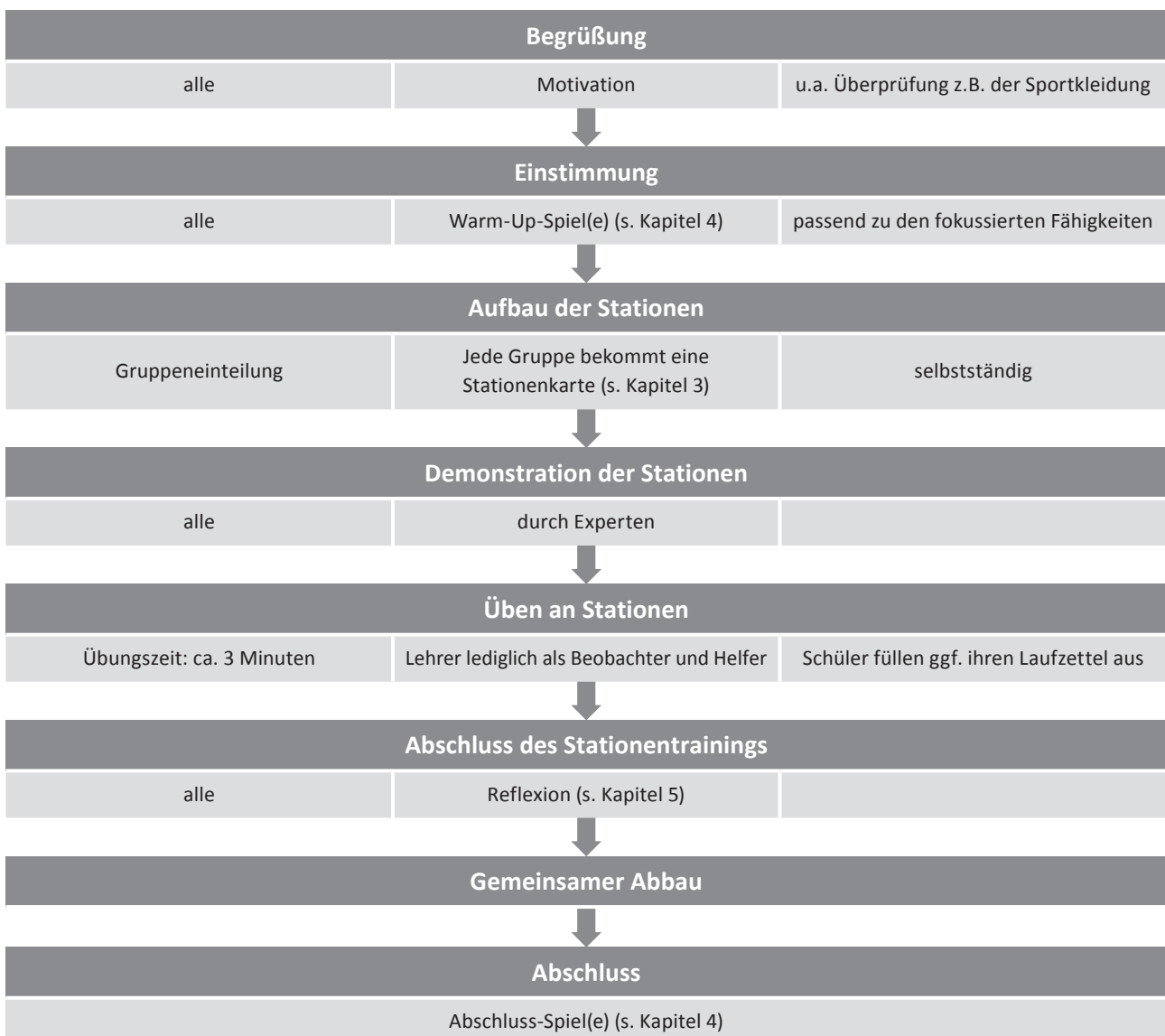
Das Stationentraining im Sportunterricht ist eine hervorragende Methode, bei der hohe Übungszeit, Handlungsorientierung sowie eigenständiges Arbeiten der Schüler im Vordergrund stehen. Wichtig ist dabei jedoch, diese Methode intensiv zu schulen.

Zwei Arten der Umsetzung kommen bei dieser Methode in Betracht: Stationen, die nach einer bestimmten Reihenfolge, meist im Uhrzeigersinn, durchlaufen werden oder alternativ die freie Auswahl der Stationen. Dabei müssen die Schüler nur eine bestimmte Anzahl von Stationen durch-

laufen. Bei der zweiten Umsetzungsmöglichkeit besteht allerdings das Problem einer Überbelegung von manchen Stationen, welches allerdings durch den Aufbau von zusätzlichen Stationen (mindestens eine Station mehr als Gruppen) vermieden werden kann.

Weiter ist bei der Planung zu beachten, ob ein Stationentraining für eine Einzelstunde oder Doppelstunde geplant werden soll. Bei einer Einzelstunde kann die Warm-Up-Phase bzw. eine Reflexionsphase sowie das Abschluss-Spiel verkürzt oder ausgelassen werden.

#### Exemplarischer Aufbau einer Sportstunde:





# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Stationentraining Koordination im offenen Sportunterricht*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

