

LUSTVOLL IN BEWEGUNG KOMMEN



Einfache Übungsanleitungen
für koordinative Bewegungsimpulse

INHALT

Die 7 Koordinationsfähigkeiten	S. 2
Tipps für das Koordinationstraining	S. 3
Werfen und Fangen	S. 4
Balancespiele	S. 5
Hüpfspiele	S. 6
Übungen mit Seil	S. 9
Fußmotorik	S. 14
Gymnastikball	S. 15
Balancebrett	S. 15
Reaktion	S. 16
Ballspiele	S. 16
Impressum	S. 18

DIE SIEBEN GRUNDLEGENDEN KOORDINATIONSFÄHIGKEITEN

Koordination setzt sich aus sieben verschiedenen Einzelfähigkeiten zusammen:

Die **Differenzierungsfähigkeit** ist die Fähigkeit, einzelne Bewegungsphasen aufeinander abzustimmen und Bewegungen ökonomisch auszuführen. Sie wird oft auch als Hand-Auge-Koordination oder „Ballgefühl“ bezeichnet.

Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ist die Fähigkeit, den Körper auch unter erschwerten Bedingungen im Gleichgewicht zu halten oder dieses schnellstmöglich wiederherzustellen.

Bei der **Kopplungsfähigkeit** geht es darum, einzelne Teilbewegungen zweckmäßig so zusammenspielen zu lassen, dass eine Gesamtkörperbewegung entsteht.

Mithilfe der **Orientierungsfähigkeit** können wir die Bewegung und die Lage unseres Körpers räumlich als auch zeitlich gesehen in einem bestimmten Aktionsfeld erfassen.

Die **Reaktionsfähigkeit** ist die Fähigkeit, auf (un)erwartete Signale oder Situationsänderungen möglichst schnell und zweckmäßig reagieren zu können, um eine passende motorische Aktion einzuleiten.

Unter der **Rhythmisierungsfähigkeit** versteht man einerseits die Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und dann motorisch umzusetzen und andererseits **die Fähigkeit, diesen Rhythmus zu verinnerlichen und einen bereits bekannten Rhythmus zu realisieren.**

Über die **Umstellungsfähigkeit** können wir während einer Handlung auf Veränderungen in der Situation oder der Umwelt reagieren und die Ausführung der Bewegung entsprechend verändern und anpassen.



TIPPS FÜR DAS KOORDINATIONSTRAINING

Diese spielerischen Übungen eignen sich zum Aufwärmen und Auflockern bei verschiedensten Sportarten, z. B. in der Kletterhalle und im Turnsaal, zwischen Lerneinheiten und im Rahmen von Freizeitprogrammen für Kinder und Jugendliche.

Koordinationstraining – vielfältig variiert und abwechslungsreich kombiniert – wird niemals langweilig! Lilly & Luke führen uns mit voller Begeisterung durch das folgende Programm!

Wir starten mit bekannten Bewegungen: Beispielsweise auf einem Bein stehen, hüpfen, werfen oder balancieren. Dann kommen zusätzliche Anforderungen dazu, wie zum Beispiel: eine Aufgabe mit geschlossenen Augen versuchen, mehrere Bewegungen gleichzeitig, nacheinander oder miteinander verknüpft ...

Naheliegender ist zunächst die Schulung des Gleichgewichts. Zunächst reicht es, sich auf ein Bein zu stellen und das andere Bein anzuheben.

Allein aus dieser Grundübung lassen sich viele weitere Übungen erzeugen:

- ☼ Augen schließen
- ☼ Kopf nach hinten mit geschlossenen Augen
- ☼ Partner*in bitten, einen dabei leicht von der Seite zu berühren
- ☼ Mit dem anderen Bein Buchstaben, Zahlen oder Figuren in die Luft malen
- ☼ Gleichzeitig einen Ball prellen



Tipp: Übungen in den Alltag einbauen!

bspw. einbeinig Zähne putzen und das Gleichgewicht halten



WERFEN UND FANGEN

Das Aufräumspiel

Solo: Wer trifft mit Gegenständen in einen Reifen, in eine Kiste oder einen Kübel?

Team: Gegenstand zuwerfen, fangen und dann weiter in die Kiste werfen.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ⊗ Abwechselnd mit der linken und der rechten Hand
- ⊗ Rückwärts werfen
- ⊗ Zwischen den Beinen hindurch
- ⊗ Über Kopf
- ⊗ Auf einem Bein stehend
- ⊗ Auf einem instabilen Untergrund, bspw. einem Polster, stehend



Becher und Ball

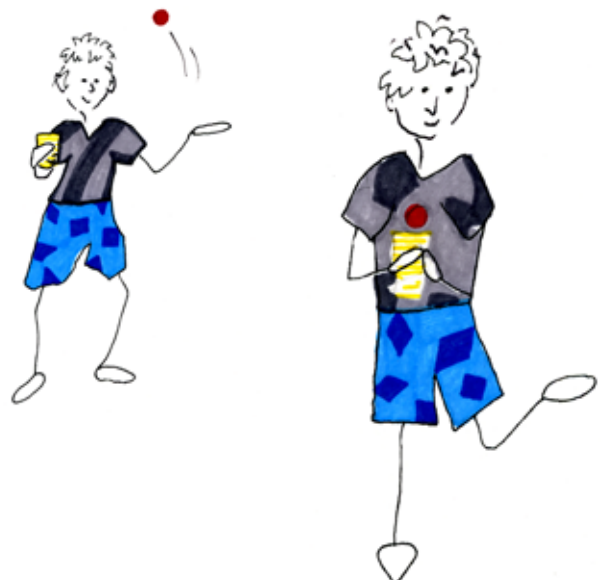
Solo: Ball mit einer Hand hochwerfen und mit einem Becher in der anderen Hand auffangen.

Team: Eine Person wirft den Ball hoch, die andere fängt ihn mit einem Becher auf.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ⊗ Den Ball vorher auf dem Boden aufprallen lassen
- ⊗ Die/der Fänger*in steht mit dem Rücken zur/zum Werfer*in, dreht sich auf Zuruf um und versucht den Ball zu fangen.
- ⊗ Vor dem Fangen einmal um die eigene Achse drehen



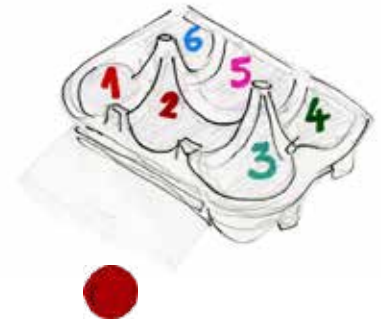
Tischtennisball und Eierkarton

- Solo:** Ball mit einer Hand hochwerfen und mit einem Eierkarton in der anderen Hand auffangen.
Team: Eine Person wirft den Ball hoch, die andere fängt ihn mit einem Eierkarton auf.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Den Ball vorher auf dem Boden aufprallen lassen
- ☼ Fangen im Karton nach vorgegebener Position bzw. Reihenfolge, bspw. nach Muster oder Zahlen im Karton



Team:

- ☼ Ball aus einem Eierkarton werfen und die/der Fänger*in versucht den Ball mit einem Eierkarton aufzufangen.
- ☼ Hin und her werfen und vorgegebene Position bzw. Reihenfolge im Karton einhalten
- ☼ Auf einem Bein stehen

BALANCESPIELE

Gegenstände balancieren

- Solo:** Einen Ball oder einen zweiten Becher auf den Boden eines umgedrehten Bechers platzieren und eine Wegstrecke zurücklegen. Versuche den Gegenstand so lange wie möglich auf dem Becher zu halten.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Versuch dich schneller zu bewegen
- ☼ Versuche Hindernisse zu überwinden, bspw. über einen Sessel oder unter einen Tisch ...
- ☼ Einige Schritte mit geschlossenen Augen
- ☼ Den Becher auf die Handfläche stellen (nicht halten)
- ☼ Den Becher auf der Handfläche balancieren und den Arm ausstrecken
- ☼ Auf Zehenspitzen, auf den Fersen oder rückwärts gehen



„Tempelhüpfen“, bekannt auch als „Himmel und Hölle“

Hüpfspiele wie dieses trainieren das Gleichgewicht und die Fähigkeit, auch komplexe Bewegungen genau und sicher zu bewältigen.

Zeichne zehn große Kästchen auf den Boden (outdoor) oder lege diese mit Schnüren auf.

Die Felder sollten auf jeden Fall so groß sein, dass ein Fuß leicht hineinpasst.

Die ersten acht werden nummeriert, das vorletzte Kästchen heißt Hölle und das letzte nennt sich Himmel.

In jedes Nummernkästchen darf immer nur ein Fuß gesetzt werden, die Hölle darf niemals betreten werden und im Himmel kannst du dich ausruhen und beide Füße reinstellen.

Du darfst nicht auf die Kästchenstriche treten.

Bevor jede*r Mitspieler*in die Figur durchhüpft, ist zu vereinbaren, wie gehüpft werden soll.

Das kann zum Beispiel nur mit dem rechten oder nur auf dem linken Bein sein. Es könnte nur in die geraden oder ungeraden Zahlen gehüpft werden oder sonstige kreative Ideen. Bei jedem Fehler bekommen die Mitspieler*innen einen Strich auf der Liste.

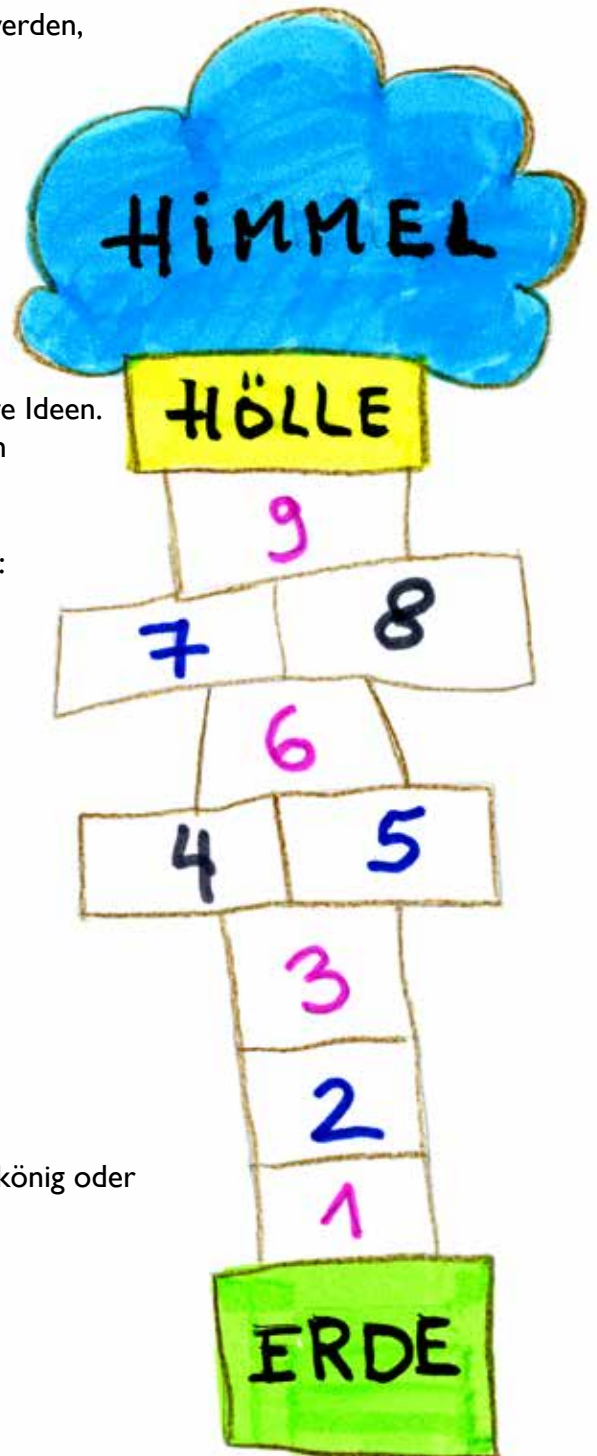
Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variation:

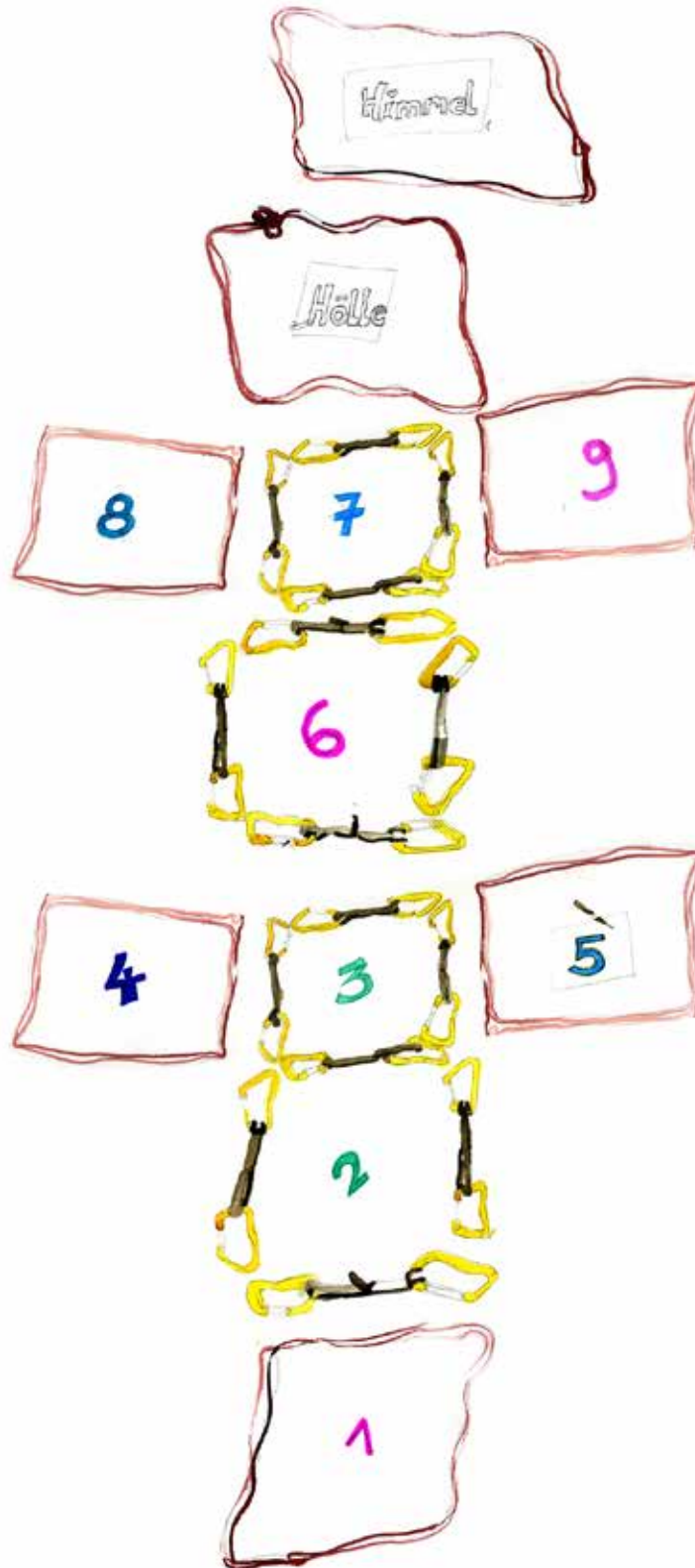
Mit einem flachen Stein (oder einer Münze) kann man das Spiel etwas schwieriger gestalten.

Vor dem Loshüpfen wird der Stein geworfen. Das Feld, in welchem der Stein landet, darf nicht mit dem Fuß betreten werden und auf dem Rückweg muss man den Stein evtl. auf einem Bein stehend wieder mitnehmen. Landet der Stein neben den Feldern, bekommt man einen Strich und der Stein wird nochmals geworfen.

Wer die wenigsten Striche bekommen hat, darf sich Himmelskönig oder Himmelskönigin nennen.



INDOOR - VARIANTE



Flussüberquerung

Bei diesem Spiel überquert ihr einen riesigen „Fluss“ in der Wohnung, im Garten oder Park. Dabei darf nur auf die Steine im Fluss getreten werden. Die Breite des „Flusses“ wird festgelegt, bspw. von einem Teppichrand zum anderen. Oder den ganzen Flur entlang. Die „Steine“ sind zum Beispiel Holzbrettchen, Tücher oder Kissen.

Wer schafft es, den Fluss zu überqueren?

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☸ Es gibt keine fixen Steine im Fluss! Jede*r Spieler*in bekommt zwei „Steine“. Auf dem einen wird gestanden, der zweite vor sich hingelegt. Der nächste Schritt geht auf den zweiten Stein, der erste wird aufgehoben und erneut vor sich hingelegt und so weiter.
- ☸ Jede*r Spieler*in startet mit 5 Punkten Guthaben. Kippt man ins Wasser, ist ein Punkt abzuziehen.



ÜBUNGEN MIT SEIL

Seilspringen:

- ☼ Durchlaufen – mit dem rechten Bein zuerst
- ☼ Durchlaufen – mit dem linken Bein zuerst
- ☼ Beidbeinig mit Zwischensprung
- ☼ Beidbeinig ohne Zwischensprung
- ☼ Einbeinig, links/rechts

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:



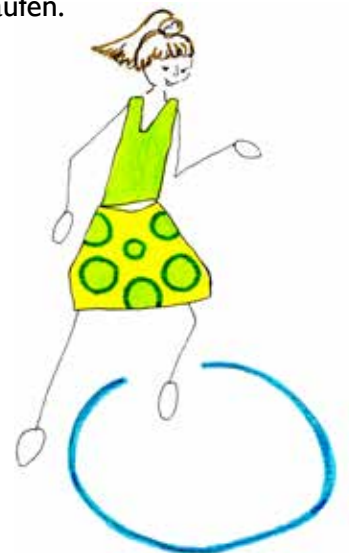
Variationen:

- ☼ Tempo wechseln: Langsam, mittel, schnell. Die oben genannten Möglichkeiten, aber jetzt das Seil nach hinten drehen.
- ☼ Beidbeinig ohne Zwischensprung: zwei Mal regulär, beim dritten mal Arme überkreuzen (also rechte Hand zur linken Hüfte und die linke Hand zur rechten Hüfte).

Seil am Boden

Seilstück als **Kreis** auflegen (Durchmesser ca. 1,5 m) und außerhalb um den Kreis laufen.

- ☼ Gegen den Uhrzeigersinn laufen und zusätzlich mit dem linken Fuß in den Kreis treten.
- ☼ Im Uhrzeigersinn laufen und mit dem rechten Fuß in den Kreis treten: Jedes Mal, jedes zweite Mal.
- ☼ Dasselbe beim Rückwärtslaufen.
- ☼ Im Hampelmann um den Kreis, mit dem inneren Fuß beim Grätschen im Kreis landen – in beide Richtungen.



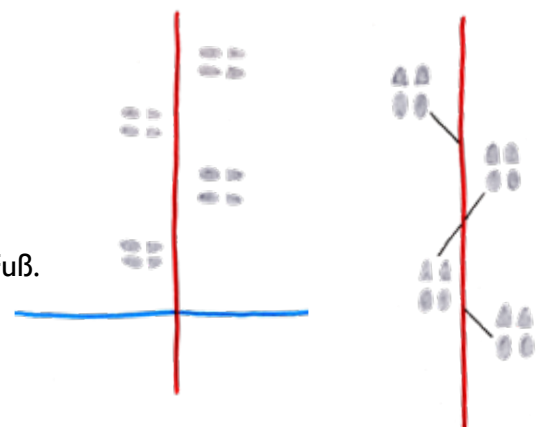
Seilstück als **Linie** auflegen

Längs zum Seil stehend mit Blick zum Seilende:

- ☼ Links und rechts springen: beidbeinig, einbeinig, rückwärts ...
- ☼ Links vom Seil stehen und mit dem rechten Fuß über das Seil springen, dann den linken Fuß neben den rechten stellen, anschl. mit dem linken Fuß übers Seil springen und den rechten Fuß dazu stellen.

Varianten:

- ☼ Vorwärts, rückwärts, schneller bzw. langsamer
- ☼ Überkreuzen: Links vom Seil stehen und mit dem linken Fuß über das Seil springen, dann mit dem rechten Fuß.



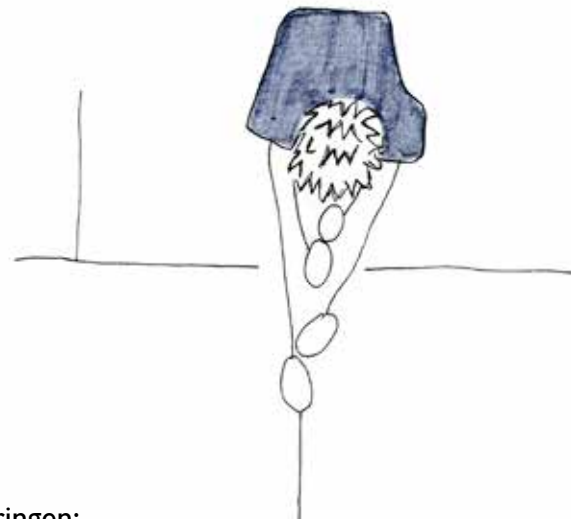
Balancieren

Seilstück als Linie auflegen und auf dem Seil balancieren

- ☼ Mit einem normalen Schritt
- ☼ Mit kleinen Schritten (Ferse zu Zehenspitzen)
- ☼ Mit geschlossenen Augen

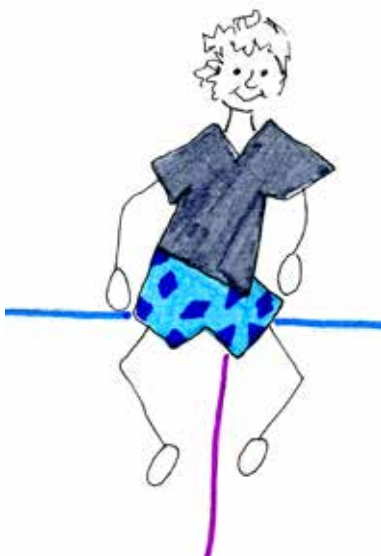
Varianten:

- ☼ Vorwärts und rückwärts
- ☼ Mit Händen und Füßen am Seil balancieren
– vorwärts, also Hände voran,
und rückwärts, also Füße zuerst.



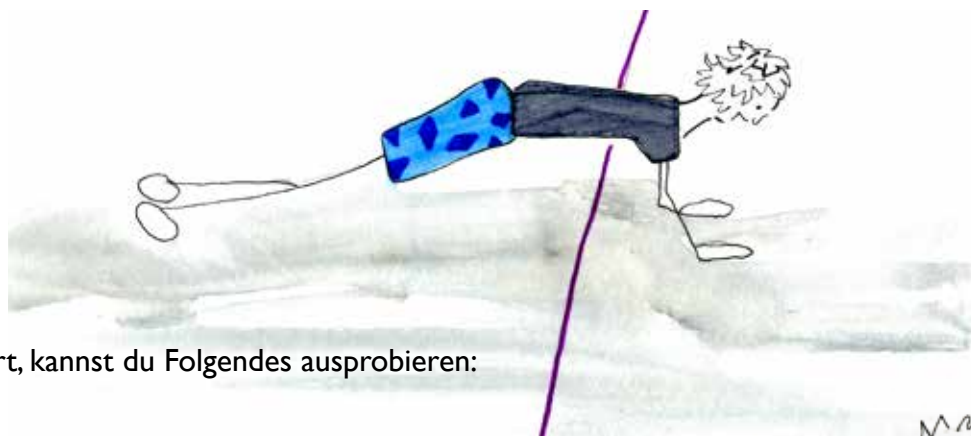
Quer zum Seil stehend: um 90 Grad drehen

- ☼ Über das Seil vor und zurück springen:
beidbeinig, einbeinig,
nach links, nach rechts
- ☼ Seitliche Bewegung in der Hampelmann-Variante
(Arme bewegen sich seitwärts,
Beine nach vorne und hinten)
Mit dem vorderen Fuß beim Grätschen über das Seil



Im Stütz das Seil entlang

- ☼ Seitliche Bewegung nach rechts: rechte Hand und rechter Fuß,
dann linke Hand und linker Fuß.
- ☼ Seitliche Bewegung nach links: linke Hand, linker Fuß,
dann rechte Hand und rechter Fuß.



Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

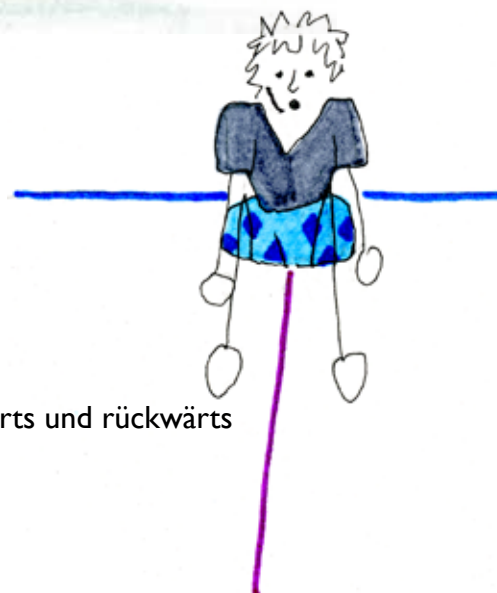
Variationen:

- ☼ Arme überkreuzen
- ☼ Beine überkreuzen
- ☼ Arme und Beine überkreuzen

Im Spinnengang:

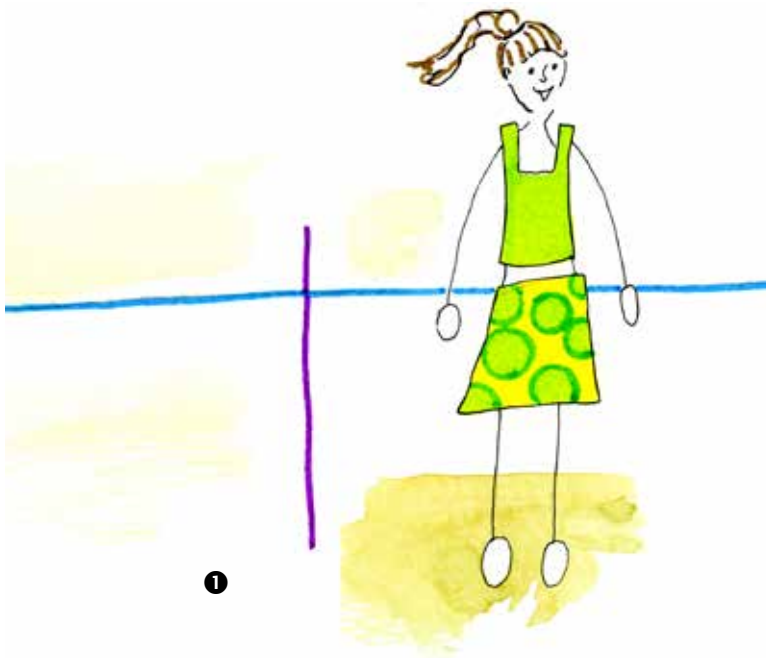
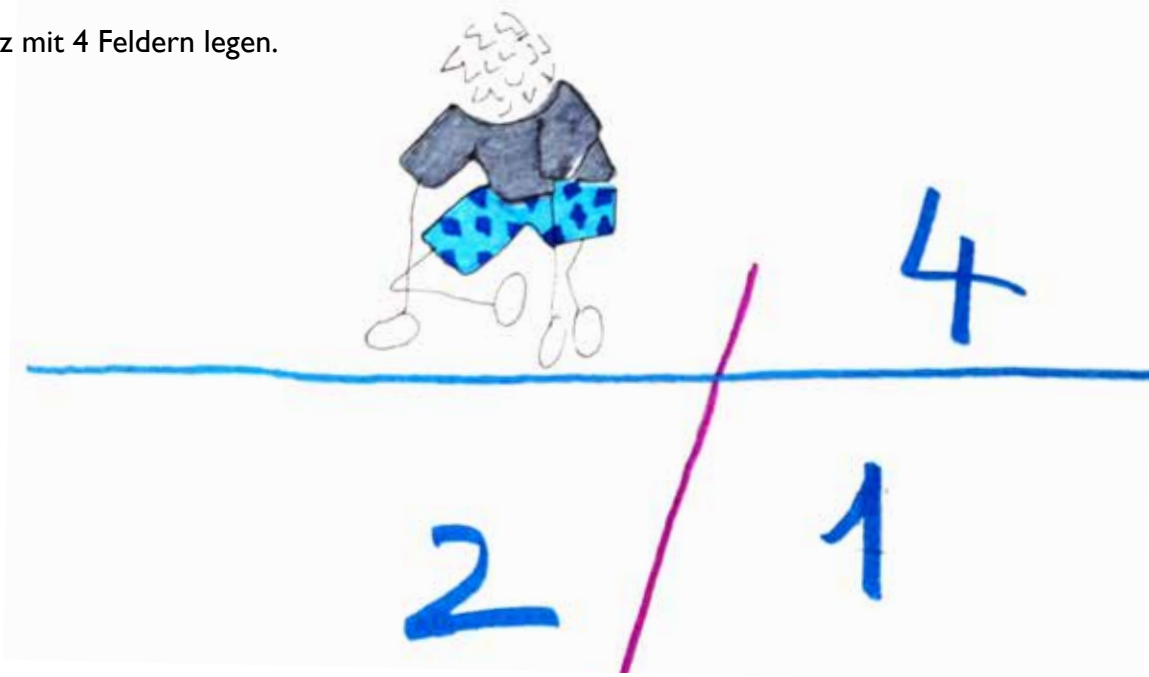
Am Boden sitzend Füße und Hände am Boden, dann Hintern anheben und vorwärts bewegen

- ☼ Im Spinnengang, vorwärts und rückwärts
- ☼ Füße immer auf das Seil setzen, vorwärts und rückwärts
- ☼ Füße über Kreuz setzen, linke und rechte Seite des Seiles, vorwärts und rückwärts



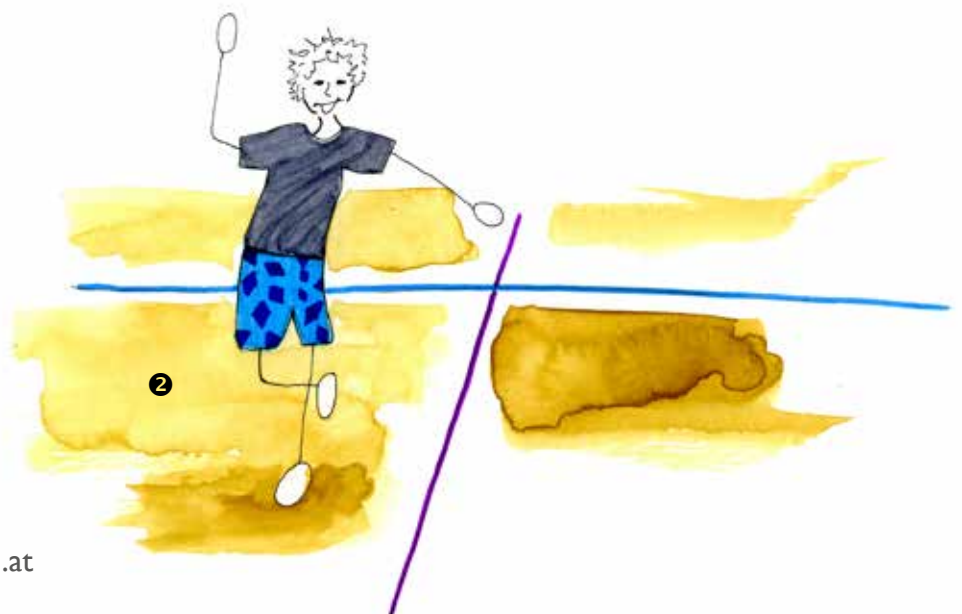
Seilkreuz am Boden

Mit zwei Seilen ein Kreuz mit 4 Feldern legen.



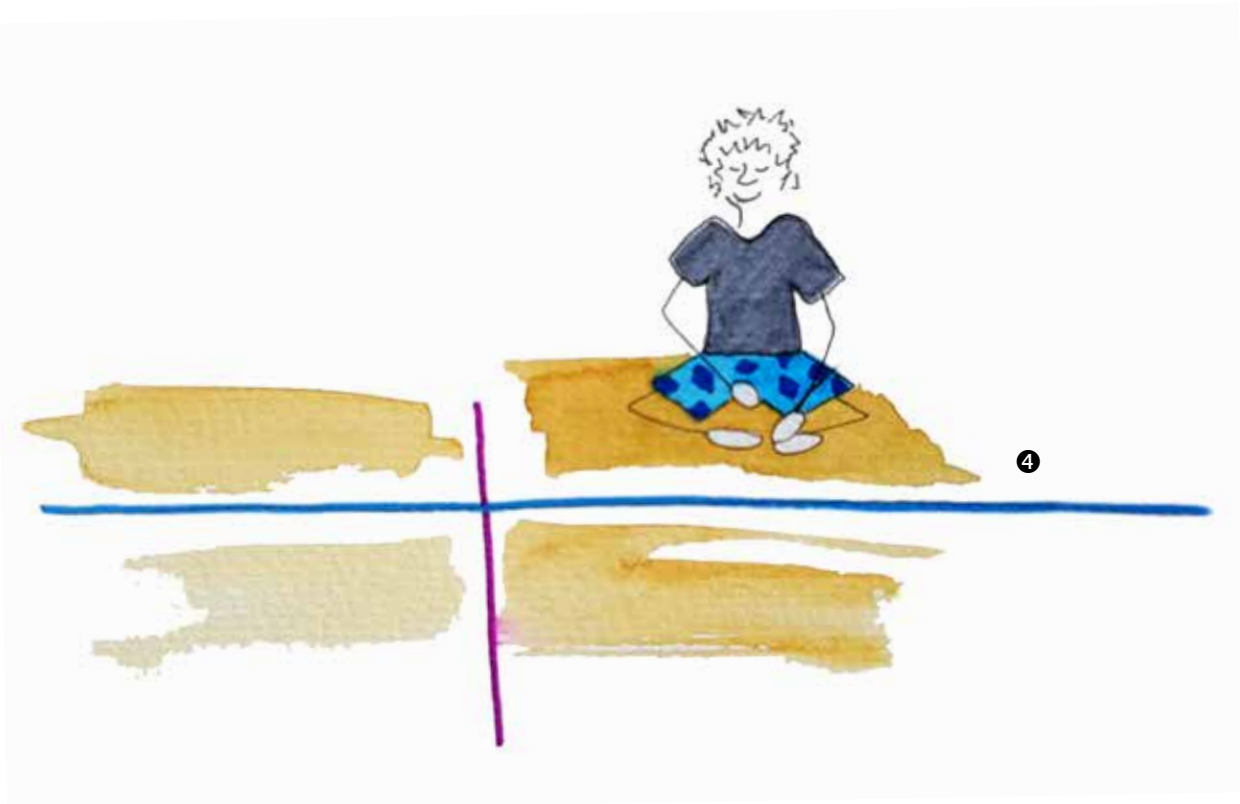
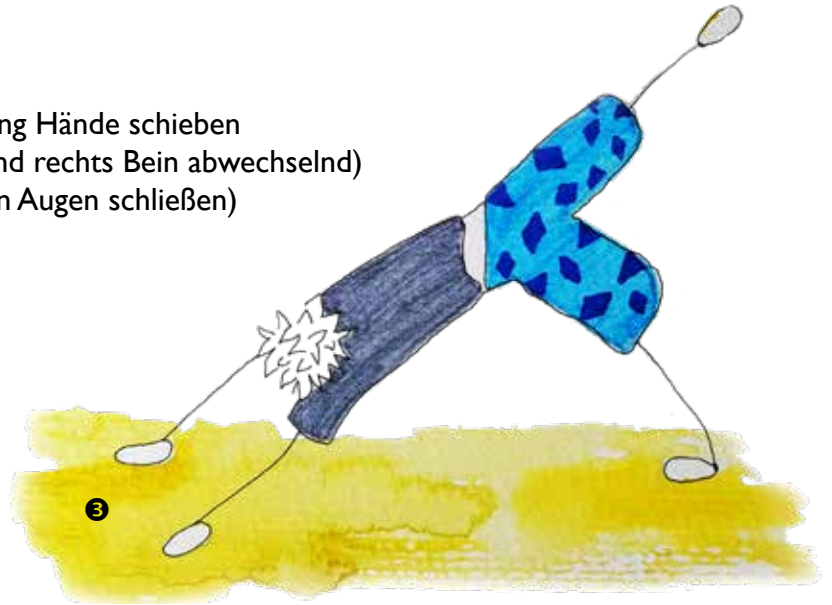
Team: Laufen und auf Zuruf (1 - 2) in einem Feld eine Übung absolvieren:

- 1 Beidbeinig auf den Zehen stehen, bis zehn zählen und balancieren
- 2 Auf einem Bein stehen (ggf. Augen schließen)



Team: Laufen und auf Zuruf (3 - 4)
in einem Feld eine Übung absolvieren:

- ③ Vierfüßler:
Gewicht nach vorne in Richtung Hände schieben
(ggf. einen Fuß heben, linkes und rechts Bein abwechselnd)
- ④ Hinsetzen (ggf. beim Aufstehen Augen schließen)

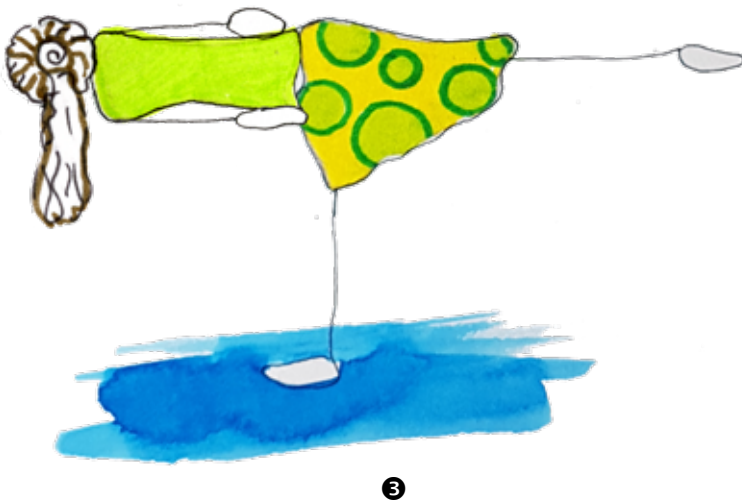


Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen für Fortgeschrittene:

- ❶ Auf einem Bein stehen, Fuß zum Hintern oder zur Seite und mit einer Hand halten.
- ❷ Liegestützposition und abwechselnd einen Fuß vom Boden abheben
- ❸ Standwaage, Arme seitlich am Rumpf (ggf. Arme am Kopf vorbei strecken)
- ❹ Ausfallschritt und über Kopf klatschen

Generell: linkes und rechtes Bein abwechselnd



Übungen mit Tüchern

Im Stehen: Gegenstände abwechselnd links und rechts mit den Zehen „greifen“ und an einem anderen Ort wieder ablegen.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Den Zielort in der Höhe variieren: Boden, Kniehöhe, Hüfthöhe.
- ☼ Im Stehen auf instabilem Untergrund (bspw. mehrfach gefaltetes Handtuch)
- ☼ Im Sitzen
- ☼ Im Stütz: Hände auf dem Boden, mit einem Fuß das Tuch greifen und nach hinten oben platzieren.



GYMNASTIKBALL

Versuche auf einem Gymnastikball die Balance zu halten.

Beginne auf dem Gymnastikball in Bauchlage, und versuche die Füße vom Boden abzuheben.

Zusätzlich kannst du beginnen, das Becken leicht nach links und rechts zu kippen.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

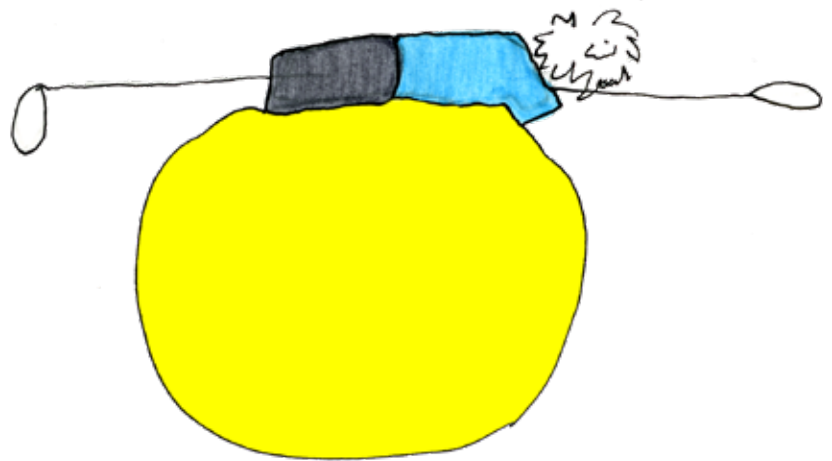
Variationen:

Schwebesitz

- ☼ Auf dem Ball sitzend zuerst einen Fuß vom Boden abheben: Beginne mit dem linken Fuß und anschließend mit dem rechten. Als Nächstes versuche gleichzeitig beide Füße vom Boden abzuheben und die Beine zu strecken.

Kniestand

- ☼ Sich auf einem Gymnastikball im breiten Kniestand platzieren (ggf. noch an der Wand anhalten oder mit einem/einer Partner*in) und das Gleichgewicht suchen und halten.



BALANCEBRETT

Wippe: Wähle zu Beginn eine eckige Unterlage unter dem Brett, damit lernst du das System mal kennen. Ein Rollbrett hat idealerweise Abschlusskanten an beiden kurzen Seiten.

Dann wechsele auf eine Rolle mit einem kleinen Durchmesser (Holzstab oder Rohr), damit ist das System noch bodennahe und deutlich stabiler.

Stell dich hüftbreit auf das Rollbrett und beginne darauf zu balancieren, ohne damit den Boden zu berühren. Versuche auf dem Rollbrett das Gleichgewicht zu halten. Zum Einstieg kann eine Wand oder ein*e Partner*in als Stütze nützlich sein.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Versuche auf dem Brett immer ein Stück weiter nach links und rechts zu rollen. Die Abschlusskanten stoppen das Brett, solltest du das Ende erreicht haben.
- ☼ Die Ellbogen nahe am Körper halten
- ☼ Augen schließen



REAKTION

Eine Person hält einen Stab.

Die/der Fänger*in umschließt mit beiden Händen den Stab etwas tiefer – hält ihn aber NICHT fest.

Zuerst wird die/der Fänger*in durch Rückwärtszählen (Countdown) auf das Stab-fallen-lassen vorbereitet (3, 2, 1, los!) und greift, nachdem der Stab fallen gelassen wurde, schnellstmöglich zu! Anhand der Höhe, an der der Stab gefasst wurde, erkennt man, wie schnell reagiert wurde. Man kann sich die Stelle markieren, um Fortschritte sichtbar zu machen.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Stab (ohne Countdown) unvermittelt loslassen.
- ☼ Die/der Fänger*in versucht den Stab mit einer Hand zu fangen.
- ☼ Markiert mit Klebeband einen kleinen Bereich des Stabs! Die/der Fänger*in versucht genau in diesem Bereich den Stab zu greifen.
- ☼ Geschlossene Augen – Reaktion auf Berührung oder akustische Signale



BALLSPIELE

Ballspiele sind prädestiniert dafür, die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

Zum Beispiel, sich genau, schnell und variabel zu bewegen.

Das geht sogar im Wohnzimmer mit einem Luftballon oder Schaumstoffball. Du kannst den Ball gegen eine Wand oder Tür werfen und wieder fangen ... oder vielleicht sogar indoor umsichtig Handball oder Fußball spielen.

Auch möglich: Dosenwerfen, Basketball in den Papierkorb oder Kegeln – mit kleineren Bällen.



Spiele mit dem Luftballon

Mit Luftballons zu spielen macht Spaß und fördert die Koordination. Man kann dabei üben, sich schnell, genau und variabel zu bewegen und sogar mehrere Bewegungen miteinander zu verknüpfen.

Hindernisparcours

Bewegt euch durch ein Zimmer und haltet einen Luftballon durch Antippen in der Luft.

- ☼ Versucht Hindernisse zu überwinden, bspw. über einen Sessel oder unter einen Tisch ...
- ☼ Macht einige Schritte mit geschlossenen Augen.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Vor dem Antippen in die Hände klatschen (mehrfach, vor bzw. hinter dem Körper, abwechselnd unter der Kniekehle etc.)
- ☼ **Team:** Vor dem Antippen einen Gegenstand berühren, der zugerufen wird.



Jonglieren

Versuche möglichst lange zwei Luftballons in der Luft zu halten!
Nimm als Steigerung noch einen dritten dazu.

Wenn das gut funktioniert, kannst du Folgendes ausprobieren:

Variationen:

- ☼ Versuche die Luftballons möglichst lange in der Luft zu halten! Die Ballons dürfen nur in der vorher festgelegten Reihenfolge (z. B. **rot, grün, blau** usw.) berührt werden.
- ☼ Nimm als Steigerung noch einen vierten Luftballon dazu.



Viel Freude mit den Übungen wünscht die

Naturfreunde JUGEND



Impressum

Zeichnungen: Saskia Sievert
Übungs-Zusammenstellung: Hanspeter Gärtner

Naturfreundejugend Österreich
Maria-Theresia-Straße 31, 4600 Wels
Tel. 07242 / 90310
jugend@naturfreunde.at
www.naturfreundejugend.at

ZVR: 665376741

