FACHBERATUNG SPORT
STADT/LANDKREIS LANDSHUT

Armin Köberl, StR MS

Fachberater Sport

Geschäftsführer AK Sport Landshut

Am Gänsgraben 43b · 84030 Ergolding

Tel. 0871/640373 mobil 0170/3242807

Newsletter Fach Sport (2)

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das Schuljahr hat uns bisher vieles abverlangt. Umso erfreulicher ist es, dass der Sportunterricht durch den Erlass der Maskenpflicht wieder seinen geregelten Ablauf nehmen kann.

Jetzt ist es unsere Pflicht als SportlehrerInnen unseren SchülerInnen den Spaß am Bewegen wieder näher zu bringen. Aufgrund des eingeschränkten Bewegungsraumes in den letzten Monaten hat dieser stark gelitten und durch die „Fortschreitende Digitalisierung“ des Unterrichts wie auch das Homeschooling waren alle stark an den Stuhl gefesselt. Der Spaß an der Bewegung sollte hierbei im Vordergrund stehen – aber auch die Lust gemeinsam Sport zu treiben. Die Sportlehrkräfte spielen dabei eine gewichtige Rolle, denn einige SchülerInnen haben durch die Coronazeit massive Bewegungseinschränkungen erlebt und zudem fehlen den meisten die Bewegungserfahrungen, die für Heranwachsende eine immense Wichtigkeit in der Ausprägung ihrer koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzt.

Der folgende Newsletter soll Sie dazu ermuntern, Ihr Augenmerk auf eine gezielte Förderung der koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu legen und diese durch gezielte Übungen in Ihren Sportunterricht einfließen zu lassen. Falls Sie einen theoretischen Input zu diesem Thema nicht benötigen, kann Punkt 1 übersprungen werden.

1. Koordinative Fähigkeiten

Bei den koordinativen Fähigkeiten handelt es sich um eine Verbindung aller Einzel- bzw. Teilbewegungen, die zu einem reibungslosen und harmonischen Ablauf der Gesamtbewegung führen. Außerdem erfasst der Begriff „Koordination“ auch das Zusammenspiel aller Sinnesorgane mit dem zentralen Nervensystem und der Skelettmuskulatur. Diese führt bei jedem Bewegungsablauf dazu, dass die Abstimmung der Muskulatur hinsichtlich seines Umfanges, seiner Stärke und seines zeitlichen Einsatzes, perfekt zusammenspielt. Die koordinativen Fähigkeiten bieten somit die Grundlage für ein erfolgreiches Sporteln. Aber nicht nur im Sport benötigt man sie – auch im Alltag sind sie wichtig.

Meinel und Schnabel unterscheiden die koordinativen Fähigkeiten in folgende 7:

„Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt
Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.
Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen

Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum
Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.
Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten
Rhythmisierungsfähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenem Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren“[1]

2. Koordinative Übungen für den Sportunterricht

Grundlegend können in allen Sportarten und Bewegungsformen die koordinativen Fähigkeiten gezielt geschult und verbessert werden. Jedoch gilt, dass ein gezieltes „Koordinatives Training“ keinen zu großen zeitlichen Rahmen einnehmen sollte, da es schnell überfordernd wirken kann. Die SchülerInnen sollten die Übungen dafür konzentriert und ordentlich ausführen. Der einwandfreie Ablauf der Bewegungsabfolgen steht im Vordergrund. Die spielerische Komponente darf aber im Schulsport keineswegs zu kurz kommen.

Gute Links für Übungen:

- https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/09/praxis_2008_38_koordination_d.pdf

➔ Wunderbare Übungen, die jederzeit und ohne großen Aufwand eingesetzt werden können.

- https://www.vlamingo.de/koordination-uebungen/

➔ 36 Übungen bzw. Stationen für den Sportunterricht. Diese sind schülergerecht formuliert und gestaltet,

- https://blv-sport.de/fileadmin/jugend/Kinder_LA/Spiele_Koord_Skriptum_a.pdf

➔ Verschiedenste Übungen und Spiele zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten – sowohl im turnerischen Bereich als auch in den Ballspielen. Zuerst ein theoretischer Input und anschließend eine Vorstellung der einzelnen Übungen.

- https://www.kuebler-sport.de/blog/koordinationsspiele-spielerisch-koordination-lernen/

➔ Übungen, die hauptsächlich im spielerischen Bereich stattfinden.

- https://temowo.at/wp-content/uploads/2020/10/eBook-Koordileiter2.pdf

[1] http://www.sportunterricht.de/lksport/kofae1.html (Stand: 15.03.2022)

➔ Sehr schöne Übungen an der Koordinationsleiter. Die einzelnen Übungen sind kindgerecht graphisch dargestellt und dadurch gut umsetzbar.

3. Koordinatives Training in den Ballsportarten

In den Ballsportarten können einfache Übungen leicht und schnell in den Sportunterricht integriert werden. Durch das Augenmerk auf die Koordination sind auch gute Vereinsspieler in ihren Handlungen eingeschränkt im Zusammenspiel mit den Mitschülern und leicht für die Aufgaben zu motivieren.

Eine einfache Variante ist Passspielübungen wie auch das Spiel mit Augenklappen zu absolvieren. Dabei wird das Sehfeld eingeschränkt. Dies kann auch als Erschwernis für Vereinsspieler eingesetzt werden. Hierfür ein möglicher Anbieter (gibt da aber auch viele andere Anbieter):

https://www.teamsportbedarf.de/fussball/fussball-trainingshilfen/visuell-kognitiv/augenklappe-2-groessen_2303_15649/?ReferrerID=7&gclid=CjwKCAjwoduRBhA4EiwACL5RP9nn8fliCCdUUtOU768_NVE0wNoBoPv0q5IQPhPBtABpGlxh9BFN4xoCjoYQAvD_BwE

Zudem ist die Verknüpfung einzelner Reize mit den sportspezifischen Übungen immer eine gute Möglichkeit. Ob optischer oder akustischer Reiz muss, je nach Übung unterschieden werden

Für mögliche Fußballtrainingsübungen gibt der Deutsche Fußballbund für alle Altersklassen mögliche Übungsformen, die man in seinen Unterricht mit einfließen lassen kann (je nach Leistungsstand seiner Schülerinnen und Schüler!)

Mögliche Links dafür:

- https://www.dfb.de/trainer/e-juniorin/training-online/trainingseinheiten-detail/koordinationstraining-mit-der-langbank-1606/
- https://www.dfb.de/trainer/d-juniorin/training-online/trainingseinheiten-detail/spielen-ist-das-beste-koordinationstraining-2454/
- https://fussballtraining24.de/koordinations-training-fussball/
- https://www.youtube.com/watch?v=-c_URzrdicU (auf YouTube findet sich eine Vielzahl an weiteren Übungen!)

Der Kreativität sind hierbei kaum Grenzen gesetzt. Wie oben schon erwähnt, ist es einfach wichtig, dass der Spaß am Sport wieder geweckt wird, und dies wird mit einer gut funktionierenden Koordination natürlich erleichtert.

Bei Fragen zur Umsetzung einzelner Bereiche wenden Sie sich bitte an Maximilian Ammer (Fachberater Sport; c/o ammermax@gmx.de), dem ein besonderer Dank für die Bereitstellung und Aufarbeitung der Inhalte gilt, oder an die Fachberatung Sport.

Mit sportlichen Grüßen

Armin Köberl

Geschäftsführer AK Sport Landshut Stadt/Landkreis