
Grundlagentraining Rotationen rückwärts

Ausgangslage

Das Geräteturnen mit seiner Bewegungsvielfalt lässt sich aufgrund vieler verschiedener Aspekte für die Schule begründen. So sind die Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten, der Sozialkompetenz, der Körperwahrnehmung und des Selbstvertrauens etc. zu nennen, um nur einige Rechtfertigungen beispielhaft aufzuzeigen.

Gemäss *J. AYERS* gehen die Reaktionen eines Kindes auf sinnliche Erfahrungen während der ersten sieben Jahre von den Muskeln aus (Phase der sensomotorischen Entwicklung). Sämtliche Sinneseindrücke des heranwachsenden Kindes müssen in dessen Gehirn verarbeitet werden, um diese dann sinnvoll, entsprechend der jeweiligen Situation, einsetzen zu können. *AYERS* spricht in diesem Zusammenhang von der „sensorischen Integration“, welche den Prozess des Ordnen und Verarbeitens sämtlicher eintreffender Sinnesinformationen umfasst, sodass eine vollständige und umfassende Hirnfunktion erreicht werden kann. Erst wenn diese sensomotorischen Funktionen durch möglichst viele Reize gut vorbereitet worden sind und dadurch eine möglichst grosse Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn erreicht wurde, sind im späteren Alter auch höhere intellektuelle Funktionen möglich. So erfordern Lesen, Schreiben und Rechnen ein grosses Mass an sensorischer Integration, stellen sie doch sehr komplexe Forderungen an das Gehirn.

Folgerung

In Übereinstimmung mit *PIAGET* ergibt sich daraus, dass die sensomotorischen Fähigkeiten nicht nur die Grundlage für körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten bilden, sondern ebenso für die intellektuellen Fähigkeiten wie Lernvermögen, Denk- und Konzentrationsfähigkeit bis hin zum daraus resultierenden Selbstvertrauen als Basis dienen.

Konsequenzen für den Sportunterricht

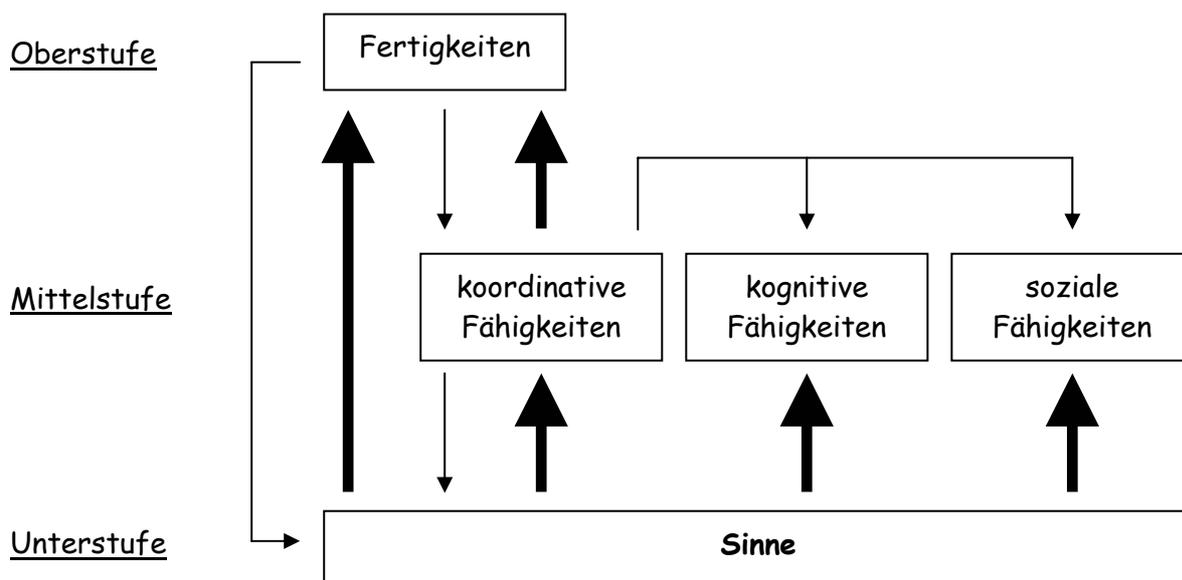
Das Wachstum der sensorischen Verbindungen im Gehirn beginnt bereits im Vorschulalter. Da es aber erst im Alter von 10 Jahren weitgehend abgeschlossen ist, soll der Sportunterricht auf der Unter- und Mittelstufe die emotionale und geistige Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen und fördern. Ein abwechslungsreicher Unterricht soll vor allem die oft vernachlässigten vestibulären, kinästhetischen und taktilen Sinne ansprechen.

Nach erfolgter Förderung sämtlicher Sinneseinwirkungen als Fundament für die späteren motorischen, geistigen und sozialen Fähigkeiten richtet sich dann der Fokus des Sportunterrichts auf der Mittelstufe mehr auf die Förderung der koordinativen Fähigkeiten.

Aufbauend auf den koordinativen Fähigkeiten können in der Oberstufe schliesslich einzelne (sportartspezifische) Fertigkeiten erlernt werden.

Der folgenden, schematischen Darstellung kann entnommen werden, auf welchen Schulstufen der Sportunterricht in welchen Bereichen seine Hauptakzente legen soll. Mit den dicken Pfeilen ist der direkte Einfluss der Förderung des einen auf den anderen Bereich dargestellt. Die dünnen Pfeile stellen ergänzende, ebenfalls fördernde Tendenzen unter den verschiedenen Bereichen dar. So kann beispielsweise die Förderung der Sinne nicht isoliert erfolgen, ohne auch einen Einfluss auf die koordinativen Fähigkeiten zu haben (dicker Pfeil). Aber auch die Ausübung einer Fertigkeit erfolgt immer unter der Mitwirkung der Wahrnehmungssinne wie auch der koordinativen Fähigkeiten (dünne Pfeile).

Unter den verschiedenen Bereichen entsteht demnach eine sich gegenseitig stimulierende Wechselbeziehung.



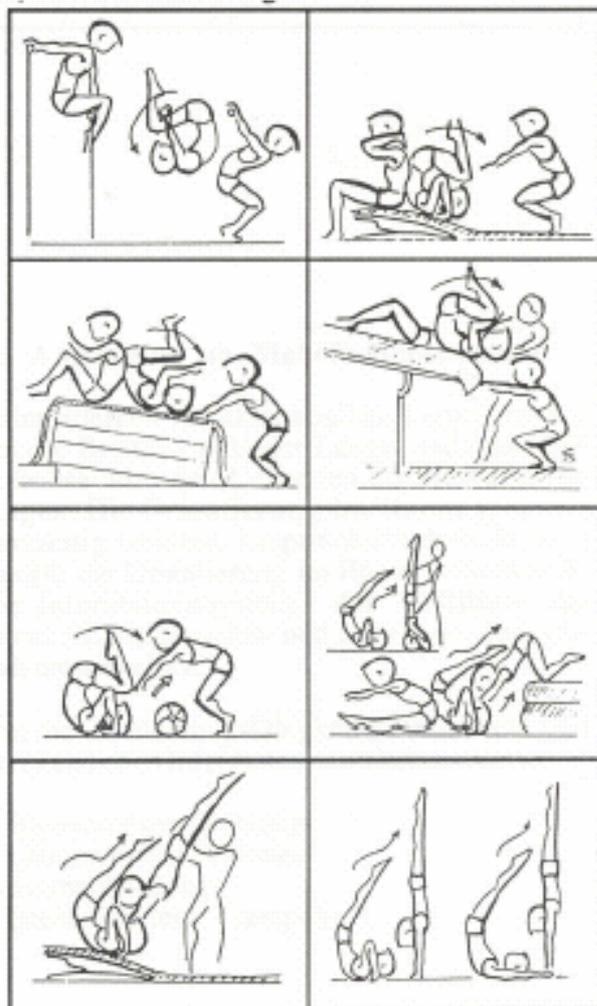
Im folgenden praktischen Teil werden einzelne, themenbezogene Übungen exemplarisch aufgezeigt, die einerseits dafür geeignet sind, die Sinneswahrnehmung, wie auch die darauf aufbauenden koordinativen Fähigkeiten zu fördern. Andererseits führen diese Übungen auch dazu, dass sich die technische Ausführung der einzelnen Bewegungen verbessert, um diese schliesslich im Sinne einer Fertigkeit vortragen zu können.

Rollen um die Körperachsen

Durch Vorwärts-, Seitwärts- und **Rückwärtsdrehen** bzw. -rollen sollen die Kinder einerseits das runde Abrollen lernen, andererseits soll beispielsweise die Orientierungsfähigkeit aufgebaut werden.

Die Bewegungen sollen an verschiedenen Geräten erfahren werden.

Rückwärtsdrehungen



Erwerben und festigen des motorischen Grundmusters

Gehocktes Drehen aus dem Rollen vom Kastenteil

Aktionsverlauf:

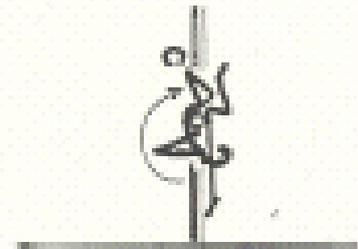
1. Sich positionieren:
 - Stützen neben Kopf auf Kasten
 - Vorspannen der Beugemuskulatur
 - Kopfstellung mit Blick zu den Knien
2. Knie gehockt zur Brust ziehen
3. Stütz verstärken und Arme strecken
4. Gehockt über Stütz weiterdrehen ...
5. Zur Landung in Kauerstellung



Umschwingen im Sitzgurt an der Reckstange

Aktionsverlauf:

1. Sich positionieren:
 - Stützen nebenden Hüften
 - Stange in Hüftbeuge halten
 - Kopfstellung mit Blick zu den Knien
2. Knie gehockt zur Brust schwingen
3. Mit gebeugten Armen die Hände (Stange) zur Hüfte drücken
4. Gehockt über Hüftgang weiterdrehen ...
5. Zur Streckung des Körpers im Stütz



Aufschwingen vom Sitzball auf die Reckstange

Aktionsverlauf:

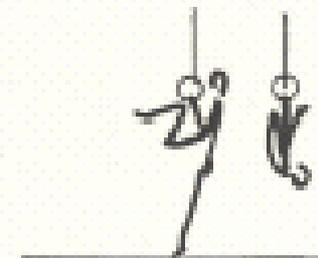
1. Sich positionieren:
 - Sitz auf dem Ball unter der Reckstange
 - Vorspannen der Beugemuskulatur
 - Kopfstellung mit Blick zu den Knien
2. Abrollen rw. auf Ball mit hochziehen der Knie auf Stange
3. Die Hände ziehen die Stange zur Hüfte
4. Gehockt über Stange weiterdrehen ...
5. Mit drehen des Kopfes rw. zum Streckstütz auf der Stange



Aus Stand drehen an den Ringen zum Sturzhang gehockt

Aktionsverlauf:

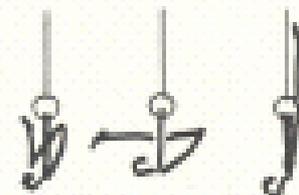
1. Sich positionieren:
 - Griff mit gebeugten Armen an Ringen
 - Vorspannen der Beugemuskulatur
 - Kopfstellung mit Blick zu den Knien
2. Arm ziehen die Ringe zur Brust
3. Knie gehockt zur Brust ziehen
4. Ueberdrehen in gehockter Stellung ...
5. Und Arme strecken mit Drehen zum Hocksturzhang



Sich orientieren im dynamischen Gleichgewicht i. Sturzhang

Aktionsverlauf:

1. Sich positionieren im gehockten Sturzhang mit Gegenstarrerfahrung: Kopf zur Brust < - > Kopf zum Nacken
2. Dasselbe mit geschlossenen Augen
3. Strecken der Knie zum Sturzhang gestreckt (Blick zu Füßen)
4. Beugen der Knie zum Sturzhang gehockt
5. Strecken der Knie zum Sturzhang gebückt
6. Während des Schaukelns strecken und beugen der Beine

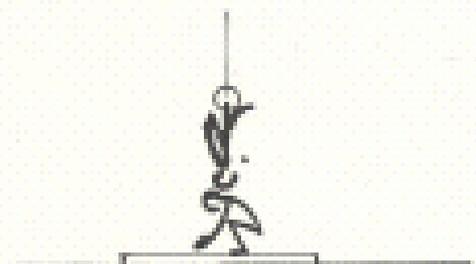


gehockt - gebückt - gestreckt

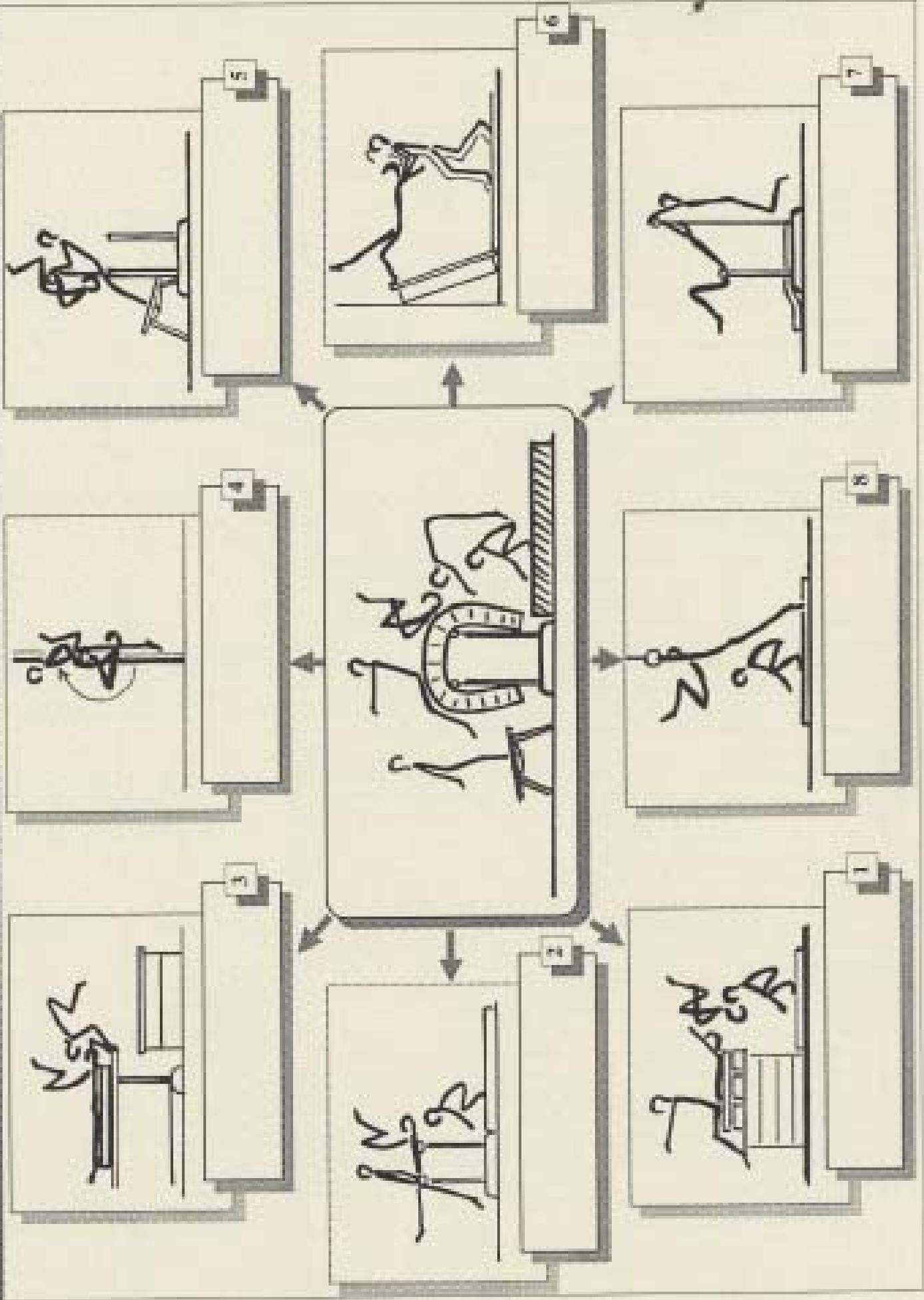
Ueberfallen rw. aus dem Hocksturzhang zur Kauerstellung

Aktionsverlauf:

1. Sich positionieren im Hocksturzhang
2. Kopf in den Nacken strecken
3. Blick zum Landepunkt am Boden
4. Gehockt rückwärts drehend Fallen
5. Beingelenke ausstrecken und dämpfend landen...
6. Zur Landung in tiefer Kauerstellung (Hände berühren Boden) ... und das Gleichgewicht halten



Anwenden und Variieren des erworbenen Grundmusters : Drehen rückwärts auch unter erleichternden Bedingungen



Hintergründe zum Koordinationstraining

Kaderkurs 2004

vom 27. Oktober 2004 in Chur

Zusammengestellt von:

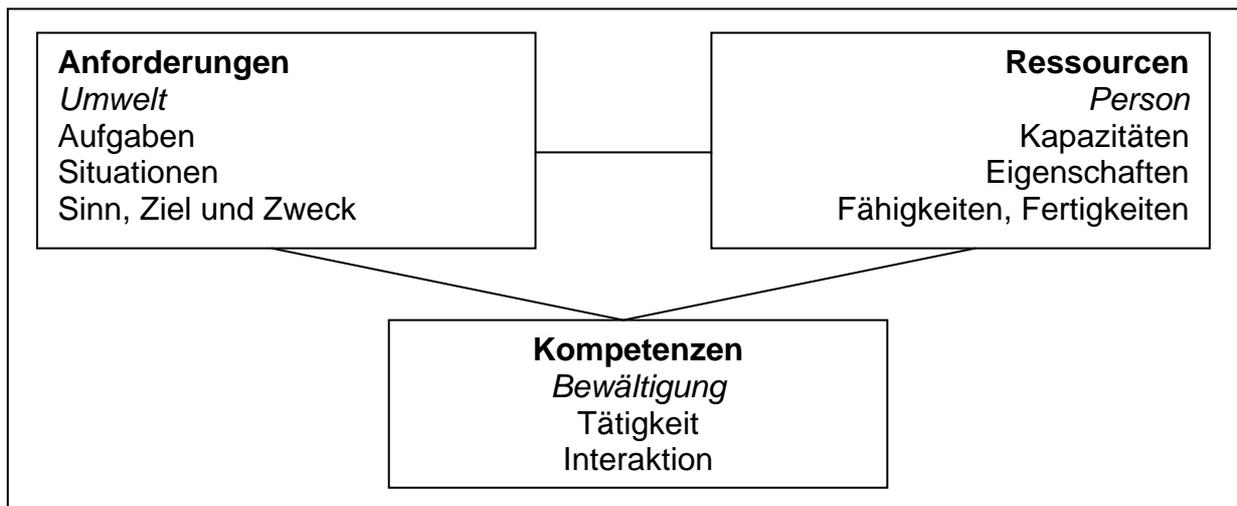
Patrick Alpiger, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer

Archstr. 5, 8800 Thalwil

043 443 52 88

patrick.alpiger@bluewin.ch

Das Konzept menschlicher Handlungskompetenz



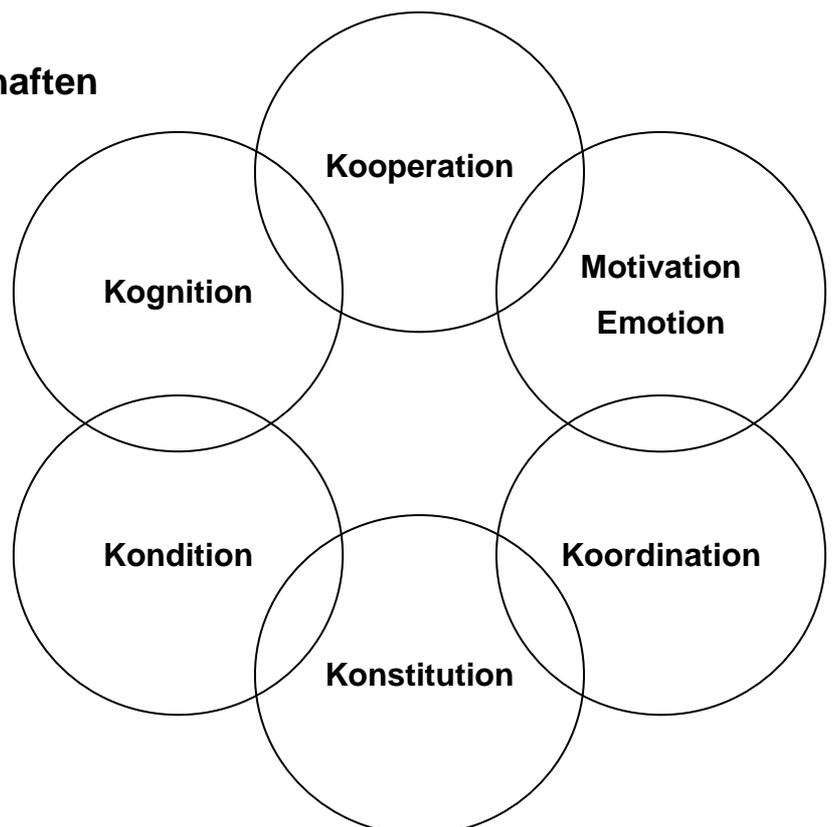
Mod. nach HIRTZ/HOTZ/LUDWIG 2000

Die Entwicklung von Bewegungskompetenzen

„Der Mensch besitzt individuell ausgeprägte Ressourcen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften, um motorisch aktiv zu sein. Seine Bewegungskompetenzen entwickeln und zeigen sich aber nur, wenn er sich konkreten (motorischen) Anforderungen stellt und diese angemessen und unter Ausschöpfung seiner Möglichkeiten bewältigt.“ (HIRTZ/HOTZ/LUDWIG 2000, 9)

Kapazitäten und Eigenschaften

(modifiziert nach HIRTZ 1995)



Definition und Bedeutung der Bewegungskoordination

„Bewegungskoordination ist die Ordnung, die Organisation von Bewegungen und damit auch der zugrundeliegenden inneren Prozesse der Vorbereitung (Orientierung/Planung), der Steuerung und der Regelung (Kontrolle) in Ausrichtung auf ein Ziel bzw. auf einen Zweck (vgl. MEINEL/SCHNABEL 1987, 54).“ (NEUMAIER 1999, 13)

Im Alltag ist man sich der Bedeutung der Bewegungskoordination kaum bewusst: die Alltagshandlungen geschehen routinemässig. Probleme mit der Bewegungskoordination entstehen erst dann, wenn unter ungewohnten oder neuen Bedingungen gehandelt werden muss oder vermehrte Konzentration und Anstrengung bei der Bewältigung einer Situation erforderlich sind. Dies ist beim motorischen Bewegungslernen, bei präzisen oder schnellen Bewegungen, nach längerer Immobilität oder als Folge von biologischen Alterungsprozessen der Fall.

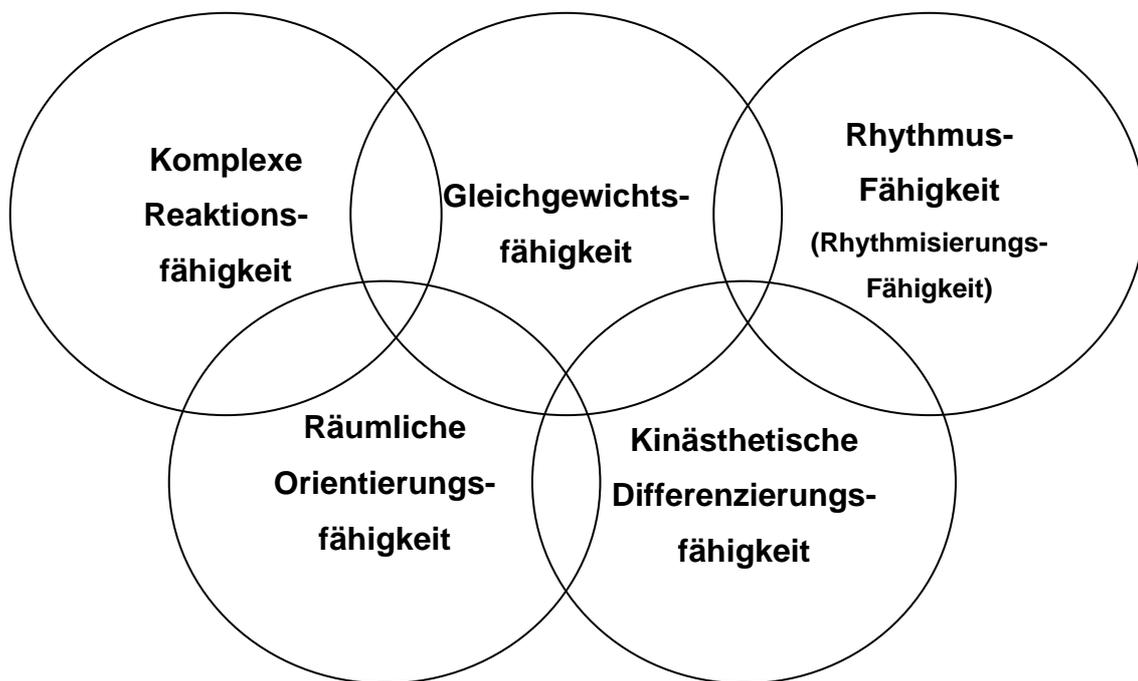
Eine gut ausgebildete Bewegungskoordination

- gilt als entscheidende Einflussgrösse auf das motorische Lernen bei der Aneignung und Optimierung von Bewegungsfertigkeiten und sportlichen Techniken;
- hilft, die Bewegungen zu ökonomisieren, so dass die Kräfteinsätze aufgabengemäss, richtig dosiert und energiesparend sind.
- sichert, verbessert und stabilisiert die Bewältigung koordinativer Anforderungen im Alltag, im Arbeitsprozess und in der Freizeit;
- trägt wesentlich zur Handlungsfähigkeit und somit zur Lebensbefähigung und Lebensqualität bis ins hohe Alter bei;
- bildet einen grundlegenden Baustein von Gesundheit, Verletzungsprophylaxe und Wohlbefinden;
- steigert die Freude an der Bewegung, weil die Bewegungsabläufe flüssig, rhythmisch, sicher und variationsreich gelingen. (vgl. NEUMAIER 1999)

Koordinative Fähigkeiten

„Koordinative Fähigkeiten stellen weitgehend **gefestigte und generalisierte Verlaufsqualitäten für Bewegungsorganisations- und Regulationsprozesse** dar und sind Leistungsvoraussetzungen zur Bewältigung unterschiedlicher Bewegungen mit dominant koordinativen Anforderungen.“ (HIRTZ/STAROSTA 1990, 17; HIRTZ 1994, 124; MEINEL/SCHNABEL 1998, 207; NEUMAIER 1999, 94)

„Obwohl es sich beim Turnen auf dem Schwebebalken, bei der Standwaage, beim Radfahren, beim Skilaufen oder beim Klettern um ganz unterschiedliche Bewegungssituationen handelt, werden in all diesen Fällen ähnliche Anforderungen an die Bewegungskoordination gestellt. Diese und viele weitere Bewegungshandlungen profitieren von einer gut entwickelten, verallgemeinerten, für eine ganze Reihe von Bewegungshandlungen relevanten, eben „generalisierten“ Gleichgewichtsfähigkeit als einer wesentlichen koordinativen Fähigkeit.“ (SCHALLER/WERNZ 2000, 17)



Die fünf koordinativen Fähigkeiten (nach HIRTZ 1985)

Es gilt zu beachten, dass bei jeder Bewegungsfertigkeit alle koordinativen Fähigkeiten abverlangt werden. Jede Bewegung trägt aber Anforderungen in sich, welche einer bestimmten, dominant-leistungsbestimmenden koordinativen Fähigkeit zugeschrieben werden kann.

Definitionen der koordinativen Fähigkeiten

Räumliche Orientierungsfähigkeit

„Unter Orientierungsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit zur Bestimmung und zieladäquaten Veränderung der Lage und Bewegung des eigenen Körpers in Raum und Zeit bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld (z.B. Spielfeld, Boxring, Turngerät) und/oder ein sich bewegendes Objekt (z.B. Ball, Gegner, Partner).“ (MEINEL/SCHNABEL 1998, 216)

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

„Unter Differenzierungsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die jeweils in einer hohen Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt.“ (MEINEL/SCHNABEL 1998, 212)

Gleichgewichtsfähigkeit

„Unter Gleichgewichtsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wieder herzustellen.“ (MEINEL/SCHNABEL 1998, 217)

Reaktionsfähigkeit

„Unter Reaktionsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmässiger motorischer Aktionen auf mehr oder weniger komplizierte Signale.“ (MEINEL/SCHNABEL 1998, 214)

Rhythmusfähigkeit (Rhythmisierungsfähigkeit)

„Unter Rhythmisierungsfähigkeit verstehen wir die Fähigkeit, einen von aussen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch zu reproduzieren sowie den „verinnerlichten“ Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.“ (MEINEL/SCHNABEL 1998, 218)

Motorische Fertigkeiten

Motorische Fertigkeiten bezeichnen „speziell erworbene und gespeicherte, dispositionelle Eigenschaften im Sinne von relativ stabilen motorischen Handlungen bzw. von automatisierten Komponenten, Teilhandlungen bzw. Operationen. Es handelt sich also um den **konkreten, individuellen Aneignungsgrad bestimmter motorischer Handlungen** oder Handlungskombinationen.“ (HIRTZ 1994, 127)

Motorische Grundfertigkeiten (Anfänger, Kleinkinder)

„Nur in der frühkindlichen Entwicklung ist der einzige Zeitraum im Leben des Menschen, in dem wirklich neue Bewegungsmuster angeeignet werden. Spätere Aufgabenlösungen greifen somit immer auf Erfahrungen und einen Fertigungsbestand zurück.“ (in NEUMAIER 1999, 73)

Beispiele: greifen, halten, sitzen, **stehen**, gehen, drehen

Bewegungsfertigkeiten (Fortgeschrittene, Kinder)

Beispiele: laufen, springen, **werfen**, fangen, drehen, schlagen, tragen, heben, hängen, stützen, ziehen, stossen, halten, führen, gleiten, kippen, rollen, kicken, reißen, tasten, drücken.

Technische Fertigkeiten (Köner, Jugendliche, Erwachsene)

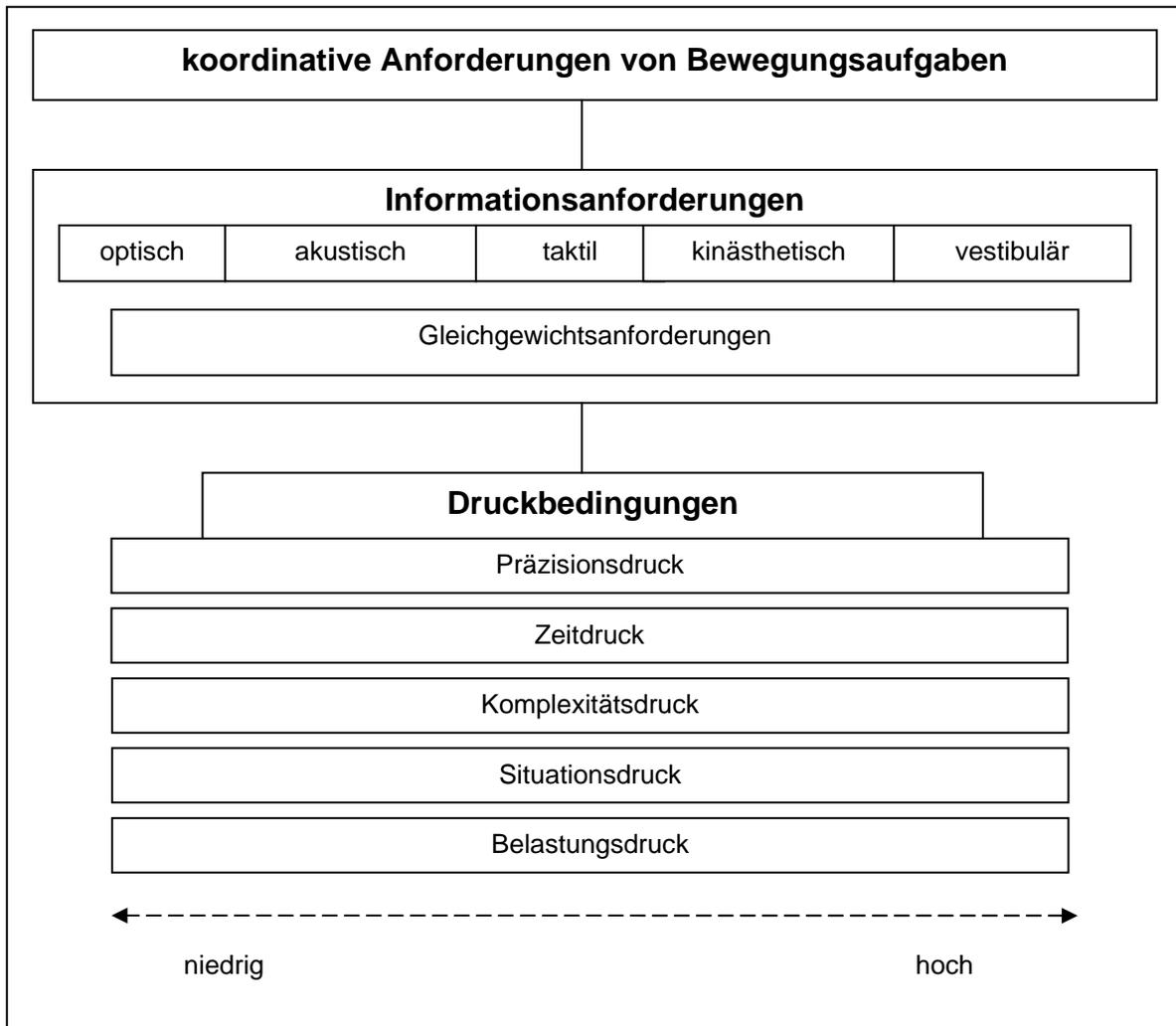
Beispiele: Sprint, **Speerwurf**, Crawl, Smash, Langlauf, 360°

Definition des Koordinationstrainings

„Unter dem Oberbegriff Koordinationstraining werden die methodischen Massnahmen und Bewegungstätigkeiten zusammengefasst, die dem Ziel dienen, die personellen (individuellen) motorischen Voraussetzungen der Bewegungskoordination durch eine systematische Auseinandersetzung mit spezifischen koordinativen Anforderungen (Informationsanforderungen und Druckbedingungen) zu entwickeln (verbessern/optimieren) und zu stabilisieren.“ (NEUMAIER 1999, 177)

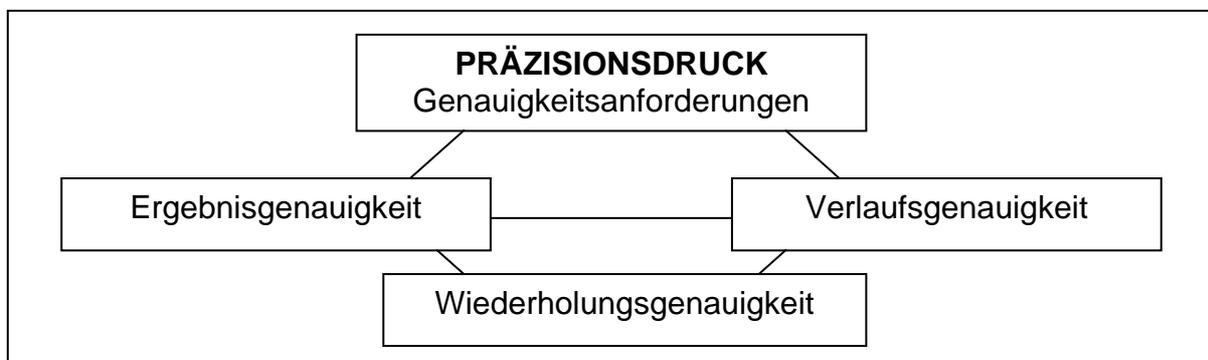
Beispiel: **Zonenwurf nach 1min Ropeskipping** (Kompetenzfrage: JA oder NEIN?)

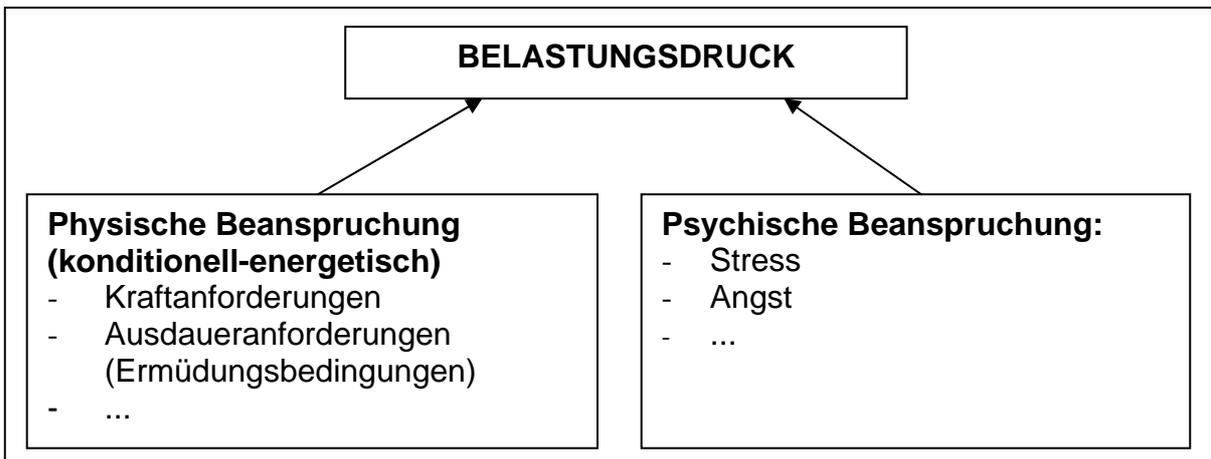
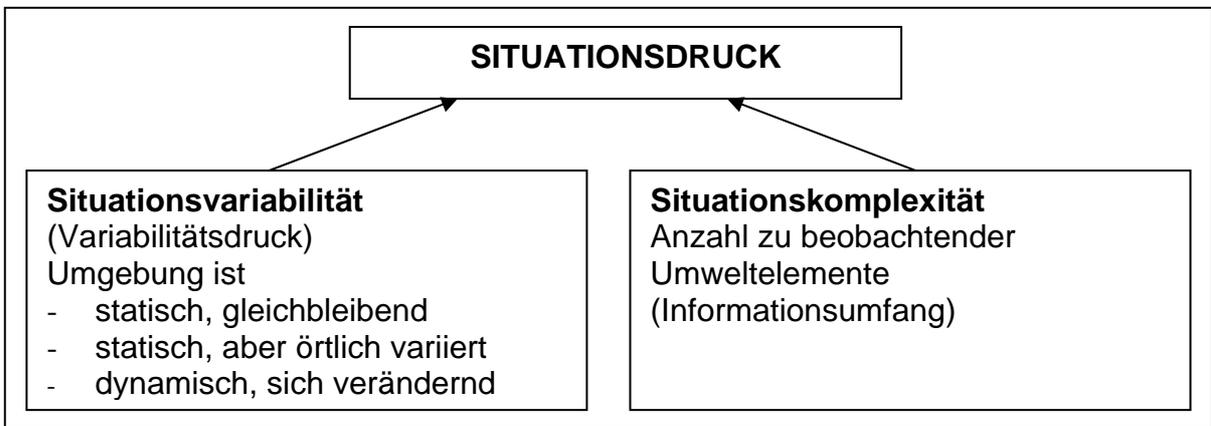
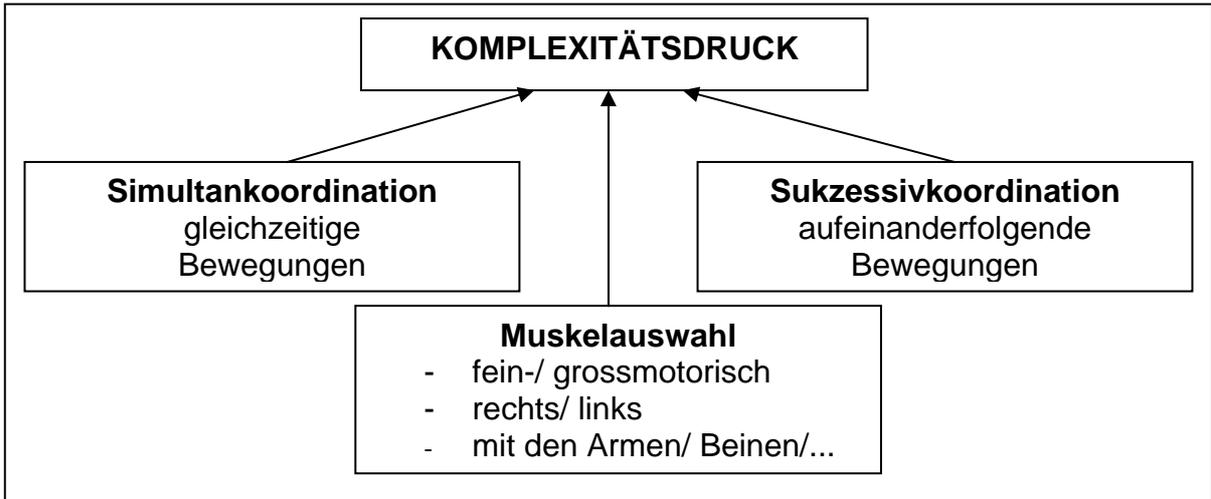
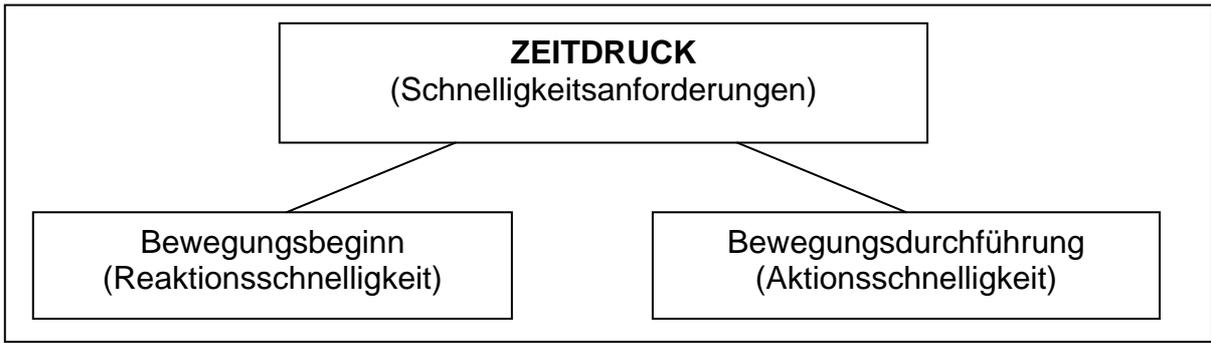
Strukturmodell der koordinativen Anforderungskategorien



nach NEUMAIER/MECHLING 1994, 1995; ROTH 1998

Die fünf Druckbedingungen (nach Neumeier 1999)





Das Prinzip der Variation

Koordinative Aufgaben stellen grundsätzlich kognitiv zu strukturierende Probleme dar. Das Koordinationstraining sollte daher nicht darauf ausgerichtet sein, bestimmte Bewegungsabläufe oder Bewegungsformen durch stereotypes Wiederholen einzuschleifen. Im Koordinationstraining sollen vielmehr immer wieder neue kognitive Prozesse ablaufen können. Dazu werden die Bewegungsaufgaben möglichst oft variiert.

Die Methodik des Koordinationstrainings zeichnet sich dabei durch Erschwerung der Bewegungsaufgaben aus: eine Bewegungsfertigkeit wird dabei so erschwert, dass anspruchsvolle, intensive, unbekannte und kontrastreiche Bewegungssituationen entstehen. Dabei werden überhöhte Anforderungen gestellt. Dadurch wird bei alltäglichen Bewegungsaufgaben der Eindruck einer subjektiven Leichtigkeit erzeugt. Im Weiteren bleibt durch das entstehende Überpotenzial eine Leistungsreserve für zufallsbedingte und ungewohnte, höhere Anforderungen als erwartet (vgl. NEUMAIER 1999, 191-192).

Von der Theorie zur Praxis

1. Wahl der motorischen Grundfertigkeiten, Bewegungsfertigkeiten oder technischen Fertigkeiten
2. Übungen zusammenstellen: selber erfinden, Lehrmittel, www.sportunterricht.ch, www.sportunterricht.de
3. Variationen mittels der Informationsanforderungen und Druckbedingungen überlegen (vom Einfachen zum Schweren!)
4. Sinnvolle Übungen auswählen: Prinzip des ressourcenorientierten Trainings (Bsp.: Bewegungsdrang bei Kindern vs. Sinnstiftung bei Erwachsenen)
5. Didaktische Form wählen: Frontal-UT (geführte Lektion; Vorteil: Variation der Sozialform), Postentraining (Vorteil: individuell erschweren, verschiedene Geräte, Nachteil: Selbständigkeit einzeln oder in Gruppen), Koordinationsparcours.
6. Sich im Unterricht zu neuen Übungen inspirieren lassen.

Prinzip der Variation am Beispiel der Bewegungsfertigkeit Werfen

Variation der Informationsanforderungen

Variation der visuellen Information:

- mit geschlossenen Augen werfen;
- wenig Hallenlicht;

Variation der taktilen Information:

- kleine, grosse Wurfobjekte;
- Basket-, Hand-, Tennis-, Soft-, Medizin-, Rugby-Ball, Frisbee, Würfel;

Variation der vestibulären Information:

- auf begrenzter Unterstützungsfläche (Langbank) werfen;
- stehend, liegend, hangend werfen.

Variation des Zeitdrucks

Variation der Aktionsschnelligkeit:

- eine bestimmte Anzahl Bälle in bestimmter Zeit in ein Ziel werfen;
- so viele Bälle wie möglich in bestimmter Zeit in ein Ziel werfen;
- Zielobjekte auf Zeit treffen.

Variation des Situationsdrucks

Variation der Umgebungsbedingungen:

- auf/in/zu Wand, Zone (an Wand), Reifen, Matte, Kasten, Partner (in Zone), (rollender) Ball, Korb, Kegel, Linie werfen;
- nahe, weite Distanzen;

Variation der Situationskomplexität:

- Wurf auf ein Zielobjekt auf Ansage.

Variation des Belastungsdrucks

Variation der psychischen Belastung:

- allein, zu zweit, in der Gruppe werfen;
- „Nach Fehlwurf Strafaufgabe lösen!“
„Jeder Treffer gibt einen Punkt!“

Variation der physischen Belastung:

- mit physischer Vorbelastung werfen.

Variation des Präzisionsdrucks

Variation der Ergebnisgenauigkeit:

- die Bälle auf oder in ein Zielobjekt (das Partner hält) werfen; Abstand zum Zielobjekt zum Partner verändern;
- einmaliger Wurf auf ein Objekt;
- Eigenzuspiel über Wand: direkt, über Boden;
- Wurf direkt, via Boden zum Partner;

Variation der Verlaufsgenauigkeit:

- vorwärts, rückwärts, seitwärts, hoch, hin und zurück, über Boden, im Kreis herum, weit, hoch, scharf, flach werfen;
- in vorgegebenen Rhythmus werfen

Variation der Wiederholungsgenauigkeit

- fünf Bälle müssen hintereinander auf Ziele, ins Ziel geworfen werden.

Variation des Komplexitätsdrucks

Variation der Muskelauswahl:

- einhändig, beidhändig, Überkopfwurf, Schlenzwurf, zwischen den Beinen durch, passen, jonglieren;
- links-, rechtshändig werfen;
- stehend, sitzend, hangend, bäuchlings, rücklings (auf schräger Langbank) liegend, aus Anlauf werfen;

Variation der Simultankoordination:

- mit beiden Armen je einen Ball werfen;
- während dem Wurf einen Ball jonglieren oder prellen;

Variation Sukzessivkomplexität:

- Wurf nach einer Drehung, Rolle;
- werfen mit anschliessender Drehung an Ort, Bodenberührung, Liegestützen.

Eine Übungs- und Spielformensammlung zum Koordinationstraining der Bewegungsfertigkeiten Prellen, Werfen, Fangen, Rollen, Führen und Passen mit Bällen

PRELLEN allein an Ort

- Ball beidhändig prellen.
- Ball mit „starker“ Hand prellen.
- Ball mit „schwacher“ Hand prellen.
- einmal re und einmal li prellen.
- Ball mit offener Hand prellen.
- Ball mit Faust prellen.
- nach jedem Prellen in die Hände klatschen.
- mit Ball eine 8 zwischen Beinen hindurch prellen.
- Ball zwischen Beinen in Vorschrittstellung prellen.
- Ball prellen mit einem Auge geschlossen.
- Ball prellen, ohne ihn anzuschauen.
- Ball um den eigenen Körper prellen.
- Dito im Einbeinstand.
- Ball prellen, absitzen, wieder aufstehen.
- möglichst schnell (schwach, tief) prellen.
- möglichst langsam (stark, hoch) prellen.
- prellen und dazu an Ort hüpfen: beidbeinig, einbeinig, vw, rw, sw.

PRELLEN allein im Fortbewegen

- Bei Pfiff stehen bleiben, Ball mit jemandem tauschen.
- Im Raum laufen, bei Begegnung Ball tauschen mit Bodenpass, weiterprellen.
- den Hallenlinien entlang prellen.
- Prellen um Malstäbe (Slalom).
- Ball prellend über ein Langbank (LB) balancieren.
- Ball prellen und dazu hüpfen: beidbeinig, einbeinig, vw, rw, sw.

PRELLEN von zwei Bällen allein

- vw, rw, sw gehen.
- Dito mit Rhythmusvariation.
- Ball 1 doppelt so schnell wie Ball 2.
- Beide Bälle um sich herumprellen, ohne mit Oberkörper abzdrehen.
- Über LB balancieren.

PRELLEN von zwei Bällen zu zweit

- A und B stehen sich gegenüber und übergeben beide Bälle an Partner auf 1,2,3.
- Dito mit vw, rw, sw gehen.
- A und B prellen je zwei Bälle und übernehmen durch Platzwechsel Bälle von Partner.
- Ball- oder Platzwechsel auf Ansage.

PRELLEN in der Gruppe

- Schlangenprellen: alle prellen Ball, hinterste Person umläuft alle vor ihr laufenden Personen, bis sie an der Spitze ist.
- Synchron prellen im Kreis.
- Dito mit Ballwechsel nach li oder re auf Ansage („3,2,1,li!“ „3,2,1,li!“ „3,2,1,re!“ usw.)
- Dito mit Platzwechsel nach re oder li.
- Dito mit Ball- oder Platzwechsel („3,2,Ball, re!“ oder „3,2,Schüler, li!“).
- Im Takt zur Musik prellen.

PRELLEN in Spielformen

- Fangisprellen: in der ganzen Halle vw laufen und Ball prellen. Jäger hat anderen Ball als Hase. Wer gefangen wird, wird zum Jäger.
- Prellfangis auf Linien vw/sw laufen und Ball prellen. Jäger hat anderen Ball als Hase. Wer gefangen wird, wird zum Jäger.
- Wenn Musik stoppt, aufhören zu prellen, alle 4 Wände berühren. Wer keinen Ball mehr erwischt, darf das nächste Mal Musik stoppen.
- Königsprellen: eigenen Ball prellen und abschirmen, den gegnerischen Ball versuchen wegzuschlagen. Gelingt dies, darf ins höhere Feld aufgestiegen werden.
- Ball-Prell-Stafette um Malstäbe.
- Prell-Parcours: über LB, über Matte mit Rolle vw, um Malstäbe, mit Drehung auf Kastenoberteil, Korbwurf, Schlusswurf in Kasten.

WERFEN und FANGEN allein

- Ball hochwerfen und 1x, 2x in Hände klatschen.
- Ball hochwerfen, 1x drehen an Ort, Ball bodenauf, direkt fangen.
- Ball hochwerfen, Boden berühren, Ball bodenauf, direkt fangen.
- Ball hochwerfen, auf Boden sitzen, Ball bodenauf, direkt fangen.
- Den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball über den Kopf nach hinten werfen, $\frac{1}{2}$ Drehung machen und vor dem 2. Bodenkontakt wieder fangen.
- Den Ball von hinter dem Rücken über den Kopf nach vorne werfen und fangen.
- Ball hinter dem Rücken hochwerfen, direkt, bodenauf fangen.
- Ball auf Boden werfen, 1-2x unterlaufen, drehen, fangen.
- Ball auf Boden werfen, 1-2x an Ort drehen, fangen.
- Zwei Bälle hochwerfen und fangen.
- Dito übers Kreuz werfen.
- Jonglieren mit zwei Bällen.
- Ball vw an Wand werfen, fangen.
- Dito und 1-2x in Hände klatschen.
- Dito und eine ganze Drehung an Ort.
- Dito und auf einer Langbank stehen.
- Ball rw an Wand werfen, drehen, fangen.
- Den Ball unter Beinen durch an Wand werfen, drehen, Ball fangen.

WERFEN und FANGEN zu zweit mit einem Ball

- A und B werfen sich einen Ball zu.
- Dito mit „schwacher“ Seite.
- Dito vw und rw werfen.
- Kunstwürfe: unter Bein, hinter Rücken, im Einbeinstand etc. werfen.
- A steht 3m von der Wand weg, B steht mit einem Ball hinter A. B wirft nun den Ball über A an die Wand, A muss ihn direkt/vor dem 2. Bodenkontakt/direkt fangen.
- Dito: A und B stehen in Reifen, auf LB, auf Matte.
- Dito: möglichst viele Fangbälle in 1 Minute.
- Ball hochwerfen, zwischen Beinen des Partners durchkriechen, Ball bodenauf/direkt fangen.
- Ball hochwerfen, über Partner springen, Ball bodenauf/direkt fangen.
- A und B werfen Ball über grossen Mattenwagen. Ball bodenauf/direkt fangen.
- A und B stehen hintereinander. A wirft Ball über B, B versucht Ball nach erster Bodenberührung zu fangen.

WERFEN und FANGEN zu zweit mit zwei Bällen

- A und B werfen sich zwei (verschiedene) Bälle zu.
- A bodenauf, B durch die Luft.
- Dito so zurückwerfen, wie der Ball kommt.
- Dito im Einbeinstand.
- Dito auf Langbank stehend.
- Dito und möglichst viele Pässe in einer Minute.
- A wirft eigenen Ball in die Höhe, fängt Ball von B, spielt Ball zu B zurück und fängt eigenen Ball.
- A und B werfen sich Ball zu, gz prellen sie einen weiteren Ball.
- A steht auf LB, B läuft um LB herum und wirft Ball zu A. A wirft Ball zu B zurück.
- Platzwechsel: A und B werfen Ball gleichzeitig senkrecht in die Höhe, wechseln den Platz, fangen Ball direkt oder bodenauf.
- A und B stehen Rücken an Rücken. Beide werfen ihren Ball hoch, drehen sich um, klatschen einander in die Hände, drehen sich wieder um und fangen ihren Ball wieder.
- Dito: A und B werfen den Ball hoch, umlaufen einander und fangen den Ball wieder.
- A wirft Ball, den B mit Markierungskegel fängt.
- Dito auf LB stehend.
- A hält zwei Bälle in die Höhe. Wenn A linken Ball fallen lässt berührt B den Boden und fängt dann Ball; lässt A den rechten Ball fallen, macht B eine ½ Drehung und fängt dann Ball.
- A hält Ball in beiden Händen, B wirft Ball so auf A, dass A den Ball volley zu B zurückspielen kann.

WERFEN und FANGEN in der Gruppe

- In 4er-Gruppe 2-3 Bälle im Kreis herumwerfen.
- Dito mit Variation der Passart, Wurfriechung, der Ballgrössen.
- Zwei umgekehrte LB werden im Abstand von ca. 4m parallel aufgestellt. Auf jeder LB stehen 4 Sch. Nun werfen sie sich einen Ball im Zickzack hin und her.

WERFEN und FANGEN in Spielformen

- Schnappball (mit und ohne Laufen mit Ball).
- Wandball (Schnappball mit Zuspiel via Wand).
- Fangis mit gegenseitigem Sichern 1: 2 oder 3 Fänger versuchen einen Hasen zu fangen. Die Hasen haben 3 oder mehr Bälle zur Verfügung. Wer den Ball in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Die Hasen sollen nun versuchen, denjenigen anzuspielen, der Gefahr läuft, gefangen zu werden. Wird ein Hase gefangen, wird er zum Fänger.
- Ball gegen Läufer: Eine Gruppe macht einen Halbkreis. Die LP steht mit einem Ball an einem Ende des Halbkreises, neben ihm der Läufer. Wenn die LP dem 1. Sch im Halbkreis den Ball zuwirft, ist dies das Startzeichen für den Läufer. Er rennt um die Sch im Halbkreis herum und versucht vor dem Ball beim letzten Sch anzukommen. Die Sch im Halbkreis müssen jeweils dem nächsten den Ball zupassen.

ROLLEN allein

- Der Sch rollt sich selbst einen Ball durch die gegrätschten Beine hindurch, macht eine $\frac{1}{2}$ Drehung und versucht den Ball auf einer bestimmten Linie mit einem Fuss zu stoppen.
- Ball rollen und Keule treffen.

ROLLEN zu zweit

- A und B rollen sich Ball rw durch Beine zu.
- A rollt Ball zwischen Beinen von B durch. B startet, sobald er Ball sieht.
- Dito, wenn B Ball sieht, macht er eine ganze Drehung und läuft erst dann Ball nach.

ROLLEN in Spielformen

- Rollmops.
- Rollball: Die Sch von Team A setzen sich zu zweit in einer Reihe gegenüber und rollen sich auf dem Boden die Bälle zu. Team B versucht möglichst oft durch den „Fluss“ zu laufen, indem die Sch den rollenden Bällen von Team A ausweichen. Es wird nur in eine Richtung gelaufen. Welches Team hat nach 2 Minuten mehr Runden? Wer von einem Ball getroffen wird, muss zurück!

FÜHREN mit Füßen und Händen

- Einen Ball im Einbeinstand um Fuss führen, zweiten Ball prellen.
- Im Gehen einen Ball mit Fuss führen, den anderen prellen.
- Dito um Bodenmarkierungen vw und rw.

PASSEN mit Füßen und Händen zu zweit

- A und B passen sich Ball mit Fuss zu.
- Dito mit zwei Bällen.
- Ein Ball mit den Händen, ein Ball mit den Füßen passen.

FÜHREN mit Füßen in Spielform

- Alle Sch ausser einem führen einen Ball. Der Sch ohne Ball gibt das Startzeichen, indem er „Norden“, „Osten“, „Süden“ oder „Westen“ ruft. Vorher wird abgemacht, bei welchem Startzeichen welche Wand berührt werden muss. Nach dem Startzeichen müssen alle Sch ihren Ball stoppen, die entsprechende Wand berühren und wieder einen Ball erobern. 1 Sch hat keinen Ball, dieser gibt das nächste Startzeichen.

WERFEN und TREFFEN

- Wettbewerb: Einen Ball ins Ziel werfen. Bei Erfolg Distanz vergrössern, sonst verkleinern.
- Mit Ball verschiedene Ziele treffen. Die Ziele werden in der Halle verteilt, z.B. Reifen am Boden, Schwedenkasten, dünne Matten, Malstäbe, Ringe, usw. Es können auch Punkte pro Treffer gegeben werden.
- Dito mit Punkte verteilen pro Treffer. Je weiter weg und je schwieriger ein Ziel zu treffen ist, desto mehr Punkte erhält man für einen Treffer.
- Dito mit verschiedenartigen Bällen werfen.
- Dito mit Rolle vw, bevor geworfen wird.
- Dito und möglichst viele Treffer in 2 Minuten erzielen.
- Dito und 5 Treffer in möglichst kurzer Zeit.
- Dito auf LB stehen.
- Dito und mit geschlossenen Augen werfen.
- Dito mit Strafaufgabe nach Fehlwurf.
- Dito mit Werfen nach Kurzsprint.
- Zwei Teams spielen gegeneinander: In der Hallenmitte werden mehrere Hütchen auf eine LB gestellt. Jedes Team versucht nun, so viele Hütchen wie möglich mit einem Ball abzuschliessen.
- Zwei LB werden im Abstand von 10cm nebeneinander hingestellt. Nun lässt die LP einen Ball zwischen den LB auf die andere Seite rollen. Die Sch versuchen, dieses wandelnde Ziel aus einer bestimmten Entfernung mit Tennisbällen abzuschliessen.
- Ball via LB-Schmalseite, durch Reifen hin- und herpassen.

WERFEN und TREFFEN in Spielformen

- Alle gegen alle.
- Rollmops.
- Keulenvölk.
- Schnapp den Ball: Die Sch liegen nummeriert in einer Reihe. Der Ball liegt im Abstand von zwei Metern vor ihnen. Nachdem die LB eine Zahl gerufen hat, schnappt der Sch seinen Ball und versucht, die anderen Läufer, welche sich in die andere Richtung zur Hallenwand retten, zu treffen. Jeder Sch hat 5 Leben. Wer verliert zuerst alle Leben? Variation: Es können auch mehrere Nummern gleichzeitig aufgerufen werden.
- Hühner abschiessen: Zwei Teams stehen auf einer umgekehrten LB sich gegenüber. Jeder hat einen grossen Gymnastikball. Nun müssen die Teams versuchen, einander abzuschliessen. Wer den Boden berührt, steigt ab. Die Bälle können gefangen werden oder man darf ihnen ausweichen. Jedes Team hat einen Ballfänger, der die Bälle einsammeln und sie den Sch auf der LB geben darf. Welches Team hat zuerst keinen Sch mehr auf der LB?

Lektions-Beispiel: Koordinatives Training mit Bällen

(Gymnastik-/ Volley-/ Hand-/ oder Basket-Ball)

Warm up: Laufen in 8-er-Schleife um Langbänke (2x2 LB, Breitseite unten, quer zur Halle)

Warm up: Ball prellen

- vw re, li
- vw 2xre, 2xli
- vw re-li im direkten Wechsel
- rw re, li
- rw, 2xre, 2xli
- rw re-li im direkten Wechsel
- sw hüpfen und prellen
- Prellen vw re, li mit erhöhter Laufgeschwindigkeit

Warm up: Werfen-Fangen-Jonglieren

- Ball abw re und li aufwerfen, 1x auf Boden fallen lassen, fangen.
- Dito aber direkt fangen.
- Ball über Kopf werfen, auf anderen Seite fangen, unten durchgeben.
- Ball auf Faust fallen lassen, hochspielen, fangen.
- Ball auf Knie fallen lassen, hochspielen, fangen.
- Ball auf Fuss fallen lassen, hochspielen, fangen.

Warm up: Ballführen am Boden

- Laufen vw
- Direktpässe vom li zum re Fuss
- Laufen rw
- Ball zwischen Füße klemmen und hüpfen vw, sw, rw, drehen.

Prellen allein an Ort

- Ball mit offener Hand li und re im Wechsel prellen.
- Dito mit Faust.
- Ball li und re im Wechsel prellen.
- Dito und 1x in Hände klatschen.
- Dito und 2x in Hände klatschen.
- Dito und 3x in Hände klatschen.
- Ball beidhändig prellen.
- Dito mit geschlossenen Augen.
- Dito und an Ort drehen.
- Den Ball möglichst schnell (schwach, tief) prellen.
- Mit Ball eine 8 zwischen Beinen hindurch prellen.
- Den Ball um den eigenen Körper prellen.
- Dito im Einbeinstand.

Prellen im Gehen

- Auf Linien gehen sw, vw, rw, über LB balancieren, auf Linie weitergehen.

Spielformen zum Prellen

- Fangisprellen: in der ganzen Halle vw laufen und Ball prellen. Jäger hat anderen Ball. Wer gefangen wird, wird zum Jäger.
- Dito, aber auf LB stehend darf man nicht gefangen werden. Es darf aber nur immer eine Person auf LB stehen. Kommt eine andere Person auf LB, muss man LB verlassen.

Prellen allein mit zwei Bällen

- Bälle an Ort prellen
- vw, rw, sw gehend
- Dito mit Rhythmusvariation
- Beide Bälle um sich herumprellen, ohne mit Oberkörper abzdrehen.

Prellen zu zweit mit zwei Bällen

- A und B stehen sich gegenüber und übergeben beide Bälle an Partner auf 1,2,3.
- Dito mit vw, rw, sw gehen
- Dito mit Rhythmusvariation.

Spielform zum Prellen

- Königsprellen: eigenen Ball prellen und abschirmen, den gegnerischen Ball versuchen wegzuschlagen. Gelingt dies, darf ins höhere Feld aufgestiegen werden. Wer seinen Ball verliert, steigt ein Feld ab. Alle starten im mittleren Feld.

Werfen und fangen allein

- Ball hochwerfen, 1x, 2x in die Hände klatschen, Ball fangen.
- Ball hochwerfen, 2x in die Hände klatschen, Boden berühren, Ball fangen.
- Ball hochwerfen, 2x in die Hände klatschen, Boden berühren, 1x drehen an Ort, Ball auf Boden fallen lassen, fangen.
- Den Ball von hinter dem Rücken über den Kopf nach vorne werfen und fangen.
- Den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- Den Ball über den Kopf nach hinten werfen, Boden berühren, ½ Drehung machen und vor dem 2. Bodenkontakt wieder fangen.
- Dito, aber in andere Richtung drehen.

Werfen und fangen allein mit zwei Bällen

- Zwei Bälle hochwerfen und fangen.
- Dito, aber Bälle müssen genau gleich hoch geworfen werden.
- Bälle übers Kreuz werfen mit Richtungswechsel.
- Jonglieren mit zwei Bällen.

Werfen, fangen, passen zu zweit mit zwei Bällen

- A hält zwei Bälle in die Höhe. Wenn A den li Ball fallen lässt macht B eine Drehung nach li und fängt den Ball; lässt A den rechten Ball fallen, macht B eine Drehung nach re und fängt den Ball.
- A und B passen sich Bälle mit Füßen zu.
- Einen Ball mit Händen, einen Ball mit Füßen passen.
- Dito, aber Distanz erhöhen.
- Werfen und Fangen auf LB stehend (Abstand!).
- Dito möglichst viele Pässe in 1min.

Treffen zu zweit mit einem Ball

- A und B stehen sich gegenüber und passen sich Ball via LB (auf Mittelline) zu.
- Dito, welches Team schafft in einer Minute am meisten Pässe via LB, wobei der Ball direkt gefangen werden muss.

Spielform zum Treffen

- Markierungskegel abschiessen: zwei Team stehen sich gegenüber. Ziel ist es, die auf den LB stehenden Kegel abzuschossen. Sind alle Kegel umgefallen, wird gezählt, auf welcher Seite weniger Kegel liegen (=Sieger).

Cool down

- Dehnen: Hamstrings, Adduktoren, Quadriceps, Pectoralis, Hals