

Workout - Koordinationssammlung

Kategorie: Videotagebuch Koordination/ digitale Kompetenz

Benötigtes Material: Haushaltsgegenstände (Karten, Münzen,...), Handy mit QR-Code Reader

Übungsdauer: Von 1 bis mehrere Wochen/ Projekt

Übungsbeschreibung:

Die koordinativen Übungen sind nach Schwierigkeit in 1-, 3- & 5-Stern Kategorien gegliedert. Alle Übungen können auch in einer Wohnung durchgeführt werden, ohne großen Materialaufwand. Die Bandbreite reicht von klassisch koordinativen Jonglage Aufgaben, über koordinative Eigenkörpergewicht Kärftigung (single leg pistol squat), animal walks aus dem Kampfsport bis hin zu Karten- und Münztricks und fordernde Fingerübungen. Sollte also für alle Altersstufen und Leistungsniveaus etwas dabei sein.

Mögliche Optionen zur Durchführung:

- * den Schüler*innen als Hausaufgabe sagen sie müssen zb „X“ 1 Stern und „Y“ 3 Stern Übungen vorbereiten- wird nach Corona in der Schule vorgezeigt
- * Best Practice- die S/S sollen sich einen Trick aus Stern Kategorie „Z“ aussuchen und das Video auf moodle hochladen. Es werden dann die besten Videos prämiert/ auf Homepage... o.ä.
- * die S/S sollen zu 3 Übungen ihrer Wahl selbst ein "Tutorial" erstellen. Mit einfachen Hilfsübungen, methodischem Aufbau bis zur Endübung. Wir bekommen dadurch eine nette Video-Tutorial_Datenbank ohne mal YouTube verwenden zu müssen.
- * "Lernvideotagebuch- die S/S müssen sich beim Üben selbst filmen/ kommentieren und die jeweiligen Fortschritte dokumentieren. Nach 1, 2, 3 Wochen dann das Video zusammenschneiden (digitale Kompetenz) und als Lerntagebuch abgeben.
(Das ist derzeit meine bevorzugte Option, weil gewährleistet, dass die S/S 1) öfters üben, somit individueller Lernzuwachs und 2) digitale Kompetenz)



SchülerInnen/ Eltern Information

Koordinatives Training im Schulsport wird oftmals auf Ball-Jonglage und das aus dem Fußball Training bekannte „Koordinations-Leiter laufen“ reduziert. Diese, zugegeben sehr guten Übungen, sind jedoch gerade einmal die Spitze des Eisberges.

„Die koordinativen Fähigkeiten sind ein eigenständiger Bestandteil der motorischen Basisfähigkeiten und äußern sich im Prozess der Informationsaufnahme (Sensorik), Informationsverarbeitung und -speicherung sowie der Informationsumsetzung (Sensomotorik). Im Sport repräsentieren sie technikübergreifende Leistungsvoraussetzungen und haben unmittelbar Einfluss auf die Ausprägung von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer.“¹

Sehr vereinfacht ausgedrückt liegt der Unterschied zu rein konditionell orientierten Aktivitäten (zB Laufen) in einer höheren Komplexität der Bewegungsaufgabe. Es reicht nicht, eine oder mehrere Muskelgruppen möglichst schnell, lange oder ausdauernd zu bewegen. Man muss viele (unterschiedliche) Einzelbewegungen synchron und perfekt aufeinander abgestimmt aktivieren sowie diese harmonisch und rhythmisch durchführen. Der Athlet benötigt neben der Skelettmuskulatur auch das Zusammenspiel von Sinnesorganen und peripherem sowie zentralem Nervensystem. „Anspruchsvolle koordinative Bewegungen bewirken sowohl eine allgemeine Aktivierung des Zentralnervensystems (ZNS) als auch eine Aktivierung der an den motorischen Steuer- und Regelabläufen direkt beteiligten Hirnregionen.“² Koordinative Übungen sind somit gleichermaßen technikübergreifende Grundlage für alle weiteren sportliche Betätigungen, als auch kognitives Training- im wahrsten Sinn des Wortes also „Gehirn Jogging“.

Der zusätzliche Benefit für SchülerInnen liegt in einer barrierefreien Betätigungsmöglichkeit. Unabhängig der gegebenen physischen Voraussetzungen kann jeder Junge, jedes Mädchen koordinative Elemente erlernen. Ebenso können diese Übungen alleine und ohne großen Material- oder Raumbedarf geübt und erlernt werden. Somit eignen sich koordinative Übungen auch sehr gut als Trainingsart in der derzeitigen Covid-19 Situation.












Der Bewegung und Sport Unterricht kann selbst in Wohnungen mit beschränktem Platzangebot und ohne Sportgeräte selbst unter Quarantänebedingungen in den „Heimunterricht“ integriert werden. Die mit QR-Code angeführten Beispiel Tutorials (allesamt von der online-Plattform Youtube, jegliches Copyright gebührt den Akteur*innen und Videoinhaber*innen) sollen den Schüler*innen als Hilfestellung dienen. Die Übungen sind in 1-, 3- und 5-Stern Kategorien nach Schwierigkeit geordnet.














¹ Hottenrott, K., & Neumann, G. (2016). *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (Vol. 7). Meyer & Meyer Verlag, S. 218.











² Ebda. S. 219.

Übungssammlung Co-Vid



3 Ball Jonglage	10 Sekunden kontrolliert Jonglieren  SCAN ME	Reverse Cascade & Yoyo  SCAN ME	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „Mills Mess“  SCAN ME
Pois Pois können ganz einfach mit Socken und Bällen selbst hergestellt werden	Reel Turns front and back  SCAN ME	Windmills, Butterfly & Weaves/ Waistraps  SCAN ME	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl „5 Beat Wave“  SCAN ME
Rope Skipping	30 Sek beidbeinig ohne Zwischensprung springen	5 criss-cross & 5 double unders flüssig springen	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. “the E.B” (front back cross) und reverse jumps
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Koordinations Leiter (schnell)	Icky Shuffle vw u rw	180 Icky Shuffle + Hand heben (gerade Kästchen re, ungerade li und jedes 3. Beide)	Jab n Cross Over Icky Shuffle SPEED
Eine Koordinationsleiter kann auch mit Schnüren oder Bändern im Wohnzimmer aufgelegt werden...	 SCAN ME		 SCAN ME

Fußball	10 mal Gaberln	30 mal mit unterschiedlichen Körperteilen Gaberln	Eigene Choreographie einiger Tricks inkl. „Crossover & Around the World“
Sofern es die Wohnmöglichkeit erlaubt. Achtung vor Vasen... 😊			 SCAN ME
Koordination „Flow“	Animal Walks (alle)	Berimbolo Drill (360 Grad)	Armbar to Triangle to Omoplata Partner Drill
Der Berimbolo funktioniert auch ganz ohne Partner- nutz` Tischbeine Armbar- "liebevoll" mit den Geschwistern umgehen!	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Handstand	Handstand 10 Sek	Handstand 360° Drehung und 10 Meter gehen	Handstand to Crow to Handstand
Rhythmus/ Tanz	Cup Song	Stomp- Beginner Step with Bass (Partner)	BODY PERCUSSION TRY (Colbie Caillat) Verse Pattern 1a&b
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Magie	Card Trick „Snap Change“	Card Shuffle	Cardistry
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Coin Roll	10 Poker Chip Tricks	Master Coin Rolls
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME

Body Workout	9 einfache Übungen	Pistol Squat	Full Planche
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
Kampfsport Koordination	Alleine Throw/ Catch	Partner Catch	Partner Meiden
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Lomachenko Juggling	Lomachenko Reflex Ball	Lomachenko Wall Boxing
	 SCAN ME	 SCAN ME	 SCAN ME
	Koordinatives BINGO und Auge Hand Holz Lomachenko		
	 SCAN ME		