**Koordinatives Aufwärmen**

**Definition:** Koordinative Fähigkeiten sind Voraussetzung für Bewegungshandlung und äußern sich durch:

* das Beherrschen möglichst vielseitiger motorischer Aktionen
* die erhöhte Lernfähigkeit neuer Bewegungsabläufe

Die fünf koordinativen Fähigkeiten nach Arturo Hotz.



Koordinative Fähigkeiten können am Besten komplex verbessert werden. Eine häufige Variation und Kombination von Übungsformen und Methoden erhöht die motorische Lernfähigkeit.

**Gleichgewichtsfähigkeit:**

Die Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht es, das Gleichgewicht zu halten oder es nach Positionsänderungen möglichst rasch wiederzugewinnen.

zB: auf einer Schwebekante balancieren; nach einem Sprung den Stand halten; im Handstand stehen usw.

**Reaktionsfähigkeit:**

Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht es, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und darauf schnell und mit einer gezielten Bewegung zu reagieren (akustisch, optisch taktil).

z.B: auf ein Signal starten; Bälle als Torwart abwehren; beim Boxen ausweichen usw.

**Orientierungsfähigkeit:**

Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, sich in einer Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.

z.B: Mitspieler und Gegner am Spielfeld zu erkennen; sich bei Körperrotationen orientieren usw.

**Rhythmusfähigkeit:**

Die Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit ermöglicht es, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren oder einen gegebenen Rhythmus zu erfassen.

z.B: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch zu gestalten; auf Langlaufski oder Rollerblades skaten usw.

**Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit:**Die Differenzierungsfähigkeit ermöglicht es, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen.
z.B: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen; auf dem Minitrampolin abfedern; jonglieren mit unterschiedlichen Bällen usw.

**Gleichgewichtsfähigkeit:**

* Einbeiniger Stand (Bein nach vorne und hinten bewegen, Augen schließen, Kopf bewegen, Ball fangen, Finger ausweichen, abklatschen, mit Fuß abklatschen, am Partner anlehnen und plötzlich weggehen) Ziel ist es, die Übung durchzuführen, ohne dabei herumzuhüpfen.
* Auf Linien balancieren bei Kreuzung springen (beidbeiniger Absprung und Landung)
* So nahe wie möglich an Partner/in heranspringen, ohne diesen zu berühren (Präzisionssprung)
* Schüler/innen stehen in einer Linie und müssen bei Signal nach vorne springen (Präzisionslandung, keine Schritte oder Abstützen) Variation: 2 Sprünge, beidbeinig, einbeiniger Absprung beidbeinige Landung

**Reaktionsfähigkeite:**

**Optisch:**

* Schüler/innen bewegen sich im Raum, bei Pfiff (oder Ende der Musik) sucht jeder einen Partner/ eine Partnerin und spielt Schere, Stein, Papier. Der Gewinner/ Die Gewinnerin fängt den Verlierer/ die Verliererin bei Gleichstand z.B eine Kniebeuge, einen Liegestütz.
* Spiegelbild (Lehrer/in oder Schüler/in macht Bewegung vor. Alle anderen Kinder müssen die Bewegung möglichst schnell nachmachen.)
* Mit Partner/in gegenüber aufstellen, wobei ein Schüler/ eine Schülerin 2 Tennisbälle hält. Die Person mit den Tennisbällen streckt die Arme auf Schulterhöhe aus. Die Andere hat die Arme an der Hüfte und muss Ball fangen. (Variation: Kombination mit Spiegelbild)
* Man steht hinter seinem Partner/ seiner Partnerin und wirft den Ball über ihn/ sie hinweg. Der Ball muss in einer vorgegebenen Zone aufspringen und der Läufer muss den Ball erwischen, bevor er ein zweites Mal aufspringt.
* Schüler/innen stehen in mehreren Reihen hintereinander. Die ersten Schüler/innen laufen ständig am Stand und müssen beim Zeigen eines Handzeichens oder einer Farbe eine Bewegung ausführen (Kniebeuge, Liegestütz…) und dann zur nächsten Linie laufen.

Variationen: Handzeichen wechseln, bei bestimmten Linien, das Gegenteil machen usw.

**Akustisch:**

* Schüler/innen stehen sich mit Partner/in gegenüber bei der Mittellinie auf. Zuerst nur wahr oder falsch sagen, damit Laufwege klar sind. Eine Behauptung wird in den Raum gestellt, je nachdem ob diese wahr oder falsch ist, muss der eine Schüler/ die Schülerin fangen oder weglaufen.
* Wie Spiegelbild mit Boxen (1,2,3,4 vor, zurück, links, rechts)
* Ein Pärchen bewegt sich im Turnsaal. Ein Schüler/ Eine Schülerin muss die vereinbarte Position 1,2,3,4 um den Läufer/ die Läuferin einnehmen.

Variation: Rechnungen, Vokabel, usw.

* Feuer, Wasser, Sturm (Sprossenwand, Plank, Schiffchen…)

**Taktil:**

* Zwei Schüler/innen stehen hintereinander. Der/ Die Hintere gibt Kommandos (vorher vereinbarte Zeichen z.B. Berührung am Kopf- Strecksprung, Rücken- Kniebeuge, linke Schulter- Drehung nach links, rechte Schulter- Drehung nach rechts) Schwierigkeit steigern: im Laufen, Vertauschen der Kommandos, mehr Zeichen…

**Orientierungsfähigkeit:**
* Kettenfangen: Gruppen aus 2-4 Schüler/innen werden gebildet. Jede Gruppe bekommt ein Thema z.B. Länder, Farben, Berufe, Tiere,…
Alle bewegen sich frei im Raum. Sobald die Musik aufhört, wird ein Wort gesagt, das zu einem der Themen passt. Die Gruppe muss sich möglichst schnell finden und anfangen andere Spieler/ Spielerinnen zu erwischen, bis die Musik wieder anfängt.
* Die Schüler/innen werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jeder/ Jede bekommt eine Zahl zugeteilt. Ein Ball wird nun immer zu der darauffolgenden Zahl geworfen, während man sich frei im Turnsaal bewegt. Auf Pfiff wird eine Zahl genannt. Die Person mit dieser Zahl muss nun versuchen, die andere Gruppe beim Passen zu stören. Die Gruppe, bei der der Ball zuerst am Boden fällt, hat verloren.

**Rhythmusfähigkeit:**

* Der Lehrer/ Die Lehrerin gibt einen Rhythmus durch Stampfen vor. Jeder/ Jede hält den Rhythmus und macht die vorgegebene Zeile im Rhythmus nach. Partner/ in fängt mit einer Zeile an und man muss im selben Rhythmus weitermachen.
* Hopserlauf Variationen: Ein einfacher Hopserlauf wird vorgemacht. Nun wird bei jedem zweiten, dritten Schritt geklatscht, das Bein hochgezogen, usw.
* Mit Partner/in zusammen werden verschiedene Laufstile durchgeführt. Ziel ist es, den Rhythmus des Partners/ der Partnerin zu halten.

**Differenzierungsfähigkeit:**

* Gearbeitet wird mit möglichst vielen verschiedenen Bällen. Jeder Schüler/ jede Schülerin soll die Übung mindestens 3 Mal schaffen und dann den Ball wechseln.

Hand auf Knie, Hand auf Fuß, links rechts werfen, an die Wand werfen und fangen, hochwerfen, drehen und fagen

* Zuerst wird mit jeweils zwei Tennisbällen geübt. Hochwerfen, fangen, kreuzen, Hände kreuzen, Hände und Beine beim Fangen kreuzen usw.

Danach wird einer der Bälle durch einen anderen (schwereren, größeren) ersetzt.

**Drachenball:
Das Spiel:** Die Gruppe wird in zwei gleich große Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft bekommt eine Hälfte des Turnsaals, wobei im hinteren Teil jedes Feldes zwei Langbänke aufgestellt werden. Auf diesen Langbänken befindet sich je ein Spieler/ eine Spielerin der gegnerischen Mannschaft. Ziel ist es, dem Spieler/ der Spielerin auf der Bank die Wurfobjekte (Ball, Frisbee,...) so zuzuwerfen, dass dieser/ diese sie fangen kann, ohne von der Bank zu steigen.

Gelingt dies, darf der Feldspieler / die Feldspielerin auf die Bank. Ziel ist es möglichst schnell alle Mitglieder der Mannschaft durch geschicktes Werfen und Fangen auf die Langbank zu befördern.

Variationen: Langbänke umdrehen (Gleichgewicht), andere Wurfobjekte, (Differenzierungsfähigkeit)