

## Hinweise zur Unterrichtsgestaltung:

Handlungsphase	Didaktisch-methodisches Vorgehen	Medien/Hinweise/ Erläuterungen	Distanzunterricht Leistungsfeststellung
Bedeutung und Systematik koordinativer Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warum ist Koordination wichtig?</li> <li>Über welche Sinne verfügt der Mensch?</li> <li>1. Beispiel: Fallsituation: Was machen die Fallenden falsch? Welche Verletzungen sind wahrscheinlich? Warum streckt der Mensch instinktiv den Arm raus?</li> <li>2. Beispiel: Steine flitschen (Was macht der anders?)</li> <li>Situationen aus Film raussuchen</li> <li>Theorieexkurs: Übersicht motorische Fähigkeiten und Schwerpunkt Koordination</li> <li>Was ist Koordination? Abgrenzung zu den konditionellen Fähigkeiten</li> <li>Lehrervortrag zur Abrollbewegung und der Unterscheidung Judorolle – Rolle vw/rw</li> <li>Selbststudium mit Arbeitsauftrag</li> <li>Wie können wir richtig fallen? =&gt; <b>Judorolle</b></li> <li>Erste Schritte.... mit <b>Video</b></li> </ul>	<p>motivationaler Einstieg in den Parkoursport:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2vfoY9lshI">https://www.youtube.com/watch?v=2vfoY9lshI</a>            Fallbeispiele:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dtrrT1OKfLc">https://www.youtube.com/watch?v=dtrrT1OKfLc</a>            ggf. Steine flitschen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NeMp0DucxCA">https://www.youtube.com/watch?v=NeMp0DucxCA</a> (nur: 0:00 – 0:06 und 0:18 – 0:20 Sekunden)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gZ3utyIsXqA">https://www.youtube.com/watch?v=gZ3utyIsXqA</a></p> <p>Lehrervortrag:            Ziel der LS, zweiteiliger Ablauf, Übersicht der motorischen Fähigkeiten, Sensibilisierung auf die 7 Sinne            00_Unterscheidung der motorischen Fähigkeiten            Koordinative Fähigkeiten:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgibI16Pmbo">https://www.youtube.com/watch?v=ZgibI16Pmbo</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n2xKBA13Fvo&amp;t=30s">https://www.youtube.com/watch?v=n2xKBA13Fvo&amp;t=30s</a> (Anfang reicht)            04_Arbeitsauftrag</p>	<p><b>Videokonferenz:</b></p> <p><b>Einsatz- und Gesprächsbereitschaft</b> in allen Unterrichtsstunden immanent</p> <p><b>Lernen zu Hause:</b>            - Übung nachvollziehen            - Lehrkraft gibt Arbeitsauftrag und Hinweise zum Ordnungsrahmen (Unfallprophylaxe)</p>
Vertiefung der Bereiche koordinativer Fähigkeiten – Einführung Judo-Rolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>VK: Übungsauftrag zur Vertiefung der koord. Fähigk.</li> <li>Eigenständiges Durchführen</li> <li><b>Anwendung der Erkenntnisse auf die Judorolle</b></li> <li>VK: Plenumsdiskussion zu den Erfahrungen mit der Judorolle vw/rw</li> <li>VK. Erweiterung um Spezialaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>01_Zuordnungs- und Übungsaufgabe</li> <li>ggf. Youtube-Videos, s. 1. DS</li> </ul>	<p><b>Videokonferenz</b>            ggf. kollaborativ an Austauschplattform/Peer Coaching  <b>Lernen zu Hause</b>  <b>Videokonferenz</b></p>
Entwicklung von Übungsaufgaben zu koordinativen Fähigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>VK: Bildung von Partnergruppen</li> <li>Arbeitsauftrag: Erstellt für eine bestimmte koordinative Fähigkeit fünf Übungsaufgaben und dazu eine Sammelkarte</li> <li>Alternative: Erstellt dazu jeweils eine Übungskarte</li> <li>Üben der Spezialaufgabe: Rolle vw, Kopf-/Handstand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzung von Etherpad für kollaboratives Arbeiten</li> <li>02_Übungskarten 1 + 2</li> <li>03_Übungskarte</li> <li>Lehrkraft steht beratend zur Verfügung VK</li> </ul>	<p><b>Videokonferenz</b>  <b>Lernen zu Hause</b></p>
Präsentation der Übungsaufgaben ggf. der Judorolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>VK: Vorstellung der Arbeitsergebnisse</li> <li>Kurzreflexion der Alltagseignung</li> <li>Abgabe/Einstellung der Videosequenzen zur Judorolle vw/rw und Spezialaufgabe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übungskarten der SuS</li> </ul>	<p><b>Videokonferenz</b>  <b>Übungskarte und Präsentation</b>  <b>Präzision der Bewegung</b></p>



Klasse:	<b>Sport</b>	BBS
Name:	<b>Sportmotorische Grundeigenschaften</b>	Datum:

Analysiert für eine der Alltags- oder sportlichen Bewegungen die sportmotorischen Grundeigenschaften:

- |                  |               |                                 |
|------------------|---------------|---------------------------------|
| - Seilspringen   | - Sprint      | - Ballzuspiel (Abspiel/Annahme) |
| - Hüpfen         | - Schuss/Wurf | - Schwingen am Reck/Seil        |
| - Kiste aufheben | - kriechen    | - etwas ausweichen              |

Ich entscheide mich für \_\_\_\_\_

In der folgenden Tabelle beschreibt ihr kurz, was mit der jeweiligen sportmotorischen Grundeigenschaft gemeint ist, und wie die jeweilige sportmotorische Grundeigenschaft zur erfolgreichen Bewältigung erforderlich ist. Zur Unterscheidung s.

<http://www.sportunterricht.de/lksport/motge.html>

Kondition	Beschreibung	Analyse Alltags-/Sportbewegung
Kraft		
Ausdauer		
Schnelligkeit		
Beweglichkeit		

Koordination	Beschreibung	Analyse Alltags- /Sportbewegung
Reaktionsfähigkeit		
Gleichgewichtsfähigkeit		
kinästhetische Differenzierungsfähigkeit		
Orientierungsfähigkeit		
Rhythmisierungsfähigkeit		
Koppelungsfähigkeit		
Umstellungsfähigkeit		

Klasse:	<b>Sport</b>	BBS
Name:	<b>Training koordinativer Fähigkeiten</b>	Datum:

Die sieben koordinativen Fähigkeiten, z.B. nach Meinel/Schnabel, sind im Alltag und besonders zur Verbesserung sportlicher Bewegungen sehr bedeutsam. Für die Entwicklung ist es wichtig, diese durch Aufgaben gezielt zu fördern.

Ihr habt jetzt die Aufgabe, die folgenden Übungen auszuprobieren und diesen Fähigkeiten **begründet** zuzuordnen. Zeigt kurz mit einem Symbol an, wie leicht oder schwer euch die Aufgabe gelungen ist! Dieser Aspekt wird nicht bewertet!!!!

**Gerne könnt ihr auch eine Alternativübung vorschlagen!**

Reaktionsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

### **Übung 1: Einbein-Clown**

Gerät: 1 Ball (kann auch Tennisball oder Ähnliches sein)

Eine Person steht auf einem Bein (idealerweise auf weicherem Untergrund, z.B. dicker Teppich). Die zweite Person wirft den Ball so zu, dass eine Ausweichbewegung notwendig wird, um weiter auf dem einen Bein stehen bleiben zu können. Beinwechsel nicht vergessen!

### **Übung 2: Teufelskreisel**

Geräte: 1 Kegel

Ihr stellt den Kegel in zehn Meter Abstand von euch auf. Einer läuft los und versucht schnellstmöglich sich zehnmal um den Kegel zu drehen. Bittet einen Familienangehörigen oder Freund/-in mitzuzählen. Anschließend lauft ihr zum Ausgangspunkt zurück.

### **Übung 3: mit viel Gefühl**

Geräte: keine

- a) Hampelmann: einmal auf hartem, mittelhartem und weichem Untergrund.
- b) mit zwei gleichartigen aber unterschiedlich stark aufgepumpten Bällen dribbeln, ggfs. gleichzeitig
- c) hochspringen und in unterschiedlichen Hockpositionen landen (ca. 45, 90, 140 Grad)  
die Winkelangaben sind nur Richtschnur für leichte, mittlere und tiefe Hocke

### **Übung 4: Trommelwirbel**

Geräte: evtl. Teppich

Ihr steht in Hock-Position (leichte Hocke, Kopf hoch, Balance auf dem Ballen, Hände in Vorhalte). Zunächst langsam hebt ihr abwechselnd ein Bein kurz an und werdet dann immer schneller, bis eure Füße wie beim Trommelwirbel sind. Dabei immer den Kopf hoch halten.

### **Übung 5: versteckter Wurf**

Geräte: 1 Ball oder Ähnliches (z.B. Wollknäuel)

Wieder steht ihr hintereinander. Die hintere Person wirft den Ball über die vordere Person hinweg. Diese muss den Ball auffangen, bevor der Ball den Boden berührt. Alternativ könnt ihr auch gegen eine Wand werfen und der vordere Spieler muss den zurückprellenden Ball fangen. Zweite Alternative ist das Zuwerfen mit wechselnden Höhen, Richtungen, etc..

### **Übung 6: High-Score**

Geräte: Ring und Wurfziel

Hier werft ihr den Ring über ein Ziel. Dabei verändert ihr die Entfernung zum Ziel.

### **Übung 7: Räderwerk**

Geräte: keine

- a) aus der tiefen Schritthocke hochspringen, in der Luft in die Hände klatschen und Beine wechseln, so dass ihr wieder in der Schritthocke mit gewechselten Beinen landet  
(Schritthocke: ein Bein vor dem Körper, ein Bein hinter dem Körper, beide Beine gebeugt)
- b) aus dem kurzen Anlauf so hochspringen, dass ihr wieder auf dem Absprungplatz landet
- c) (jump and reach test): aus erhöhter Position, z.B. vom Stuhl/Kasten auf den Boden springen, **dabei** in die Hocke gehen und explosiv abspringen, dann im höchsten Punkt die Wand berühren (Wer will, kann sich die Mittelfinger mit Kreide „einschmieren“ und so seine maximale Sprunghöhe feststellen: Differenz aus Stand und Sprunghöhe)

**Achtet bei allen Übungsausführungen auf mögliche Unfallgefahren und Schäden!**

**Keine Übungsausführung im öffentlichen Raum!**

**Wärmt euch vorher auf, z.B. kleiner Lauf, Hampelmann, Seilspringen, usw.**

Klasse:	<b>Sport</b>	BBS
Name:	<b>koordinative Fähigkeit:</b>	Datum:

Name der Übung	Beschreibung	Variation/ Schwierigkeit/Hinweis
<b>Abroller</b>	<p>locker im Raum umhergehen und dabei den einen Fuß von der Ferse über den Ballen abrollen (normale Abrollbewegung) und den anderen Fuß gegenläufig, also mit dem Ballen aufsetzen und zur Ferse abrollen</p> <p>Bildquelle: bei dtb-online, Jörn Rühl</p> <p>Wechsel der Aufgabe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rückwärts gehen</li> <li>- seitwärts gehen</li> <li>- blind gehen</li> </ul>
<b>Einbeinstand</b>	<p>möglichst aufrecht im Raum aufstellen auf ein Bein stellen und nacheinander folgende Bewegungen ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leicht in die Hocke</li> <li>- andere Bein nach vorne hochnehmen</li> <li>- andere Bein nach hinten hochnehmen</li> <li>- andere Bein vorm Körper seitlich pendeln</li> <li>- im Oberkörper rotieren</li> <li>- Augen schließen und mit Armen locker pendeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auf weichem Untergrund</li> <li>- auf Seil</li> </ul>
<b>Handspiel</b>	<p>Nehmt zwei unterschiedlich große und schwere kleinere Gegenstände, ideal z.B. Tennis- und Tischtennisball oder Sockenball und ½ Liter Wasserflasche; Apfel und Banane usw.</p> <p><b>Wichtig: dürfen nicht zerbrechlich sein!</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Werft diese gleichzeitig hoch und fangt in derselben Hand.</li> <li>2. Werft diese gleichzeitig hoch und fangt jeweils mit der anderen Hand</li> <li>3. Wechsel zwischen dem Fangen mit derselben Hand und dem Fangen mit der jeweils anderen Hand ab</li> <li>4. Variiert mit der Höhe</li> <li>5. Während ihr abwechselnd mit den gleichen Händen oder wechselseitig fangt werden die Beine immer dann überkreuzt, wenn ihr wechselnd fangt</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Misslingen ist kein Zeichen von Schwäche sondern der Weg zum Ziel!</li> <li>- Fangt mit einfachen Gegenständen an</li> </ul>

Denkt euch selber gerne weitere Variationen dazu aus!

Klasse:	<b>Sport</b>	BBS
Name:	<b>koordinative Fähigkeit:</b>	Datum:

Name der Übung	Beschreibung	Variation/ Schwierigkeit/Hinweis
<b>Hampelmann im Raum</b>	<p>Phase 1: auf der Stelle Hampelmann seitlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit geschlossenen Beinen und Armen seitlich am Körper beginnend</li> <li>- dann Arme seitlich nach oben führen und gleichzeitig die Beine seitlich auseinandernehmen</li> </ul> <p>Phase 2: auf der Stelle Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Bein nach vorne, das andere nach hinten, Absprung und in der Luft Umsprung, so dass sich beim Aufkommen die Beine gewechselt haben</li> <li>- Arme ebenfalls gegengleich nach vorne und hinten nehmen</li> </ul> <p>Phase 3: Verknüpfung Nr. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine bewegen sich wie beim Laufen</li> <li>- Arme wie beim Hampelmann</li> </ul> <p>Phase 4: Verknüpfung Nr. 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine bewegen sich wie beim Hampelmann</li> <li>- Arme wie beim Laufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stolperfreier Untergrund</li> <li>-</li> </ul>
<b>Ball mit Gefühl</b>	<p>Geräte: zwei unterschiedliche Bälle</p> <p>Bodenprellen:</p> <p>ihr haltet in jeder Hand einen Ball und beginnt gleichzeitig mit dem Pellen auf dem Boden</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dabei langsam um sich selbst drehen</li> <li>- eine 8 prellen</li> <li>- um etwas rum prellen</li> </ul> <p>Wandprellen: <b>ideal ist Mauerwand</b></p> <p>ihr haltet in jeder Hand einen Ball und werft gleichzeitig an eine Wand und fangt wieder auf; allmählich reduziert ihr die Fangzeit bis ihr an die Wand prellt</p>	
<b>Abgrund</b>	<p>Gerät: schmaler Balken auf Boden (<b>durch Gewicht sichern!</b>)</p> <p>ihr stellt euch auf einen schmalen Balken (vergleichbar einer umgedrehten Turnbank)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zwei-drei einbeinige Kniebeugen mit jedem Bein</li> <li>- drehen auf der Stelle ohne runterzufallen</li> <li>- mit Partnerhilfe blind ein paar Schritt gehen</li> <li>- einbeinig abspringen und auf Balken aufkommen</li> <li>- Ball zuwerfen lassen und ohne runterzufallen auffangen und zurückwerfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Gegenstände in der Nähe</li> <li>- keine scharfen Kanten</li> <li>- schmalen Gegenstand variieren</li> </ul>

Denkt euch selber gerne weitere Variationen dazu aus!





Klasse:	<b>Sport</b>	BBS
Name:	<b>Judo-Rolle Rolle vorwärts</b>	Datum:

## Arbeitsauftrag

### Problemlage:

Durch unseren aufrechten Gang und dem damit verbundenen Bedürfnis einer aufrechten Körperhaltung, z.B. beim Radfahren, Inlineskaten, geraten wir immer wieder in die Situation zu fallen. Beim Fallen wollen wir intuitiv den Kopf oben halten. Das hängt damit zusammen, dass wir von den sieben Sinnen uns hauptsächlich auf den visuellen Sinn (Augen) verlassen, was ein Hochhalten des Kopfes erfordert. Dies erreichen wir nur durch ein Ausstrecken der Arme und Beine, welche somit hohen Belastungen ausgesetzt sind – für die sie eben nicht konstruiert oder ausgelegt sind. Folge sind Schäden am Gelenk oder Knochenbrüche.

### Lösung:

Wieviel intelligenter ist es da, die Fallenergie durch ein Abrollen abzuleiten?!

Hierzu eignen sich zunächst zwei Abrollbewegungen in Blickrichtung (vorwärts), da die Rollbewegungen rückwärts zwar auch notwendig, aber deutlich anspruchsvoller sind.

### Euer Auftrag:

1. Ihr sucht euch einen genügend großen Bereich (mind. 4m lang und 2m breit) ohne Hindernisse oder Gegenstände. Dieser sollte durch Teppich oder Gymnastikmatte „gepolstert“ sein, aber nicht federn.
2. Falls möglich führt die Übungen mit Partner\*in durch, so dass ihr Rückmeldungen erhaltet.  
Macht jeweils nur eine Rolle, keine Rollenserien (Schwindel?, Gegenstände im Weg?)
3. Macht euch vorher warm, z.B. durch Hampelmann, Sprünge auf der Stelle, intensive Kniebeugen.
4. Führt zwei bis drei Dehnungsübungen durch, um den Körper einzustimmen.
5. Folgt dann den Anweisungen der Filme. Notiert für euch die zentralen vier Bewegungsmerkmale!
6. **WICHTIG: Der Kopf sollte bei keiner Übung den Boden berühren!**
7. Nehmt eine Parkour-Rolle und/oder eine Rolle vorwärts auf Video auf und sendet dieses der Lehrkraft über den schuleigenen E-Mail Account zu.

### **Judo- oder Parkour-Rolle:**

Parkourrolle: <https://www.youtube.com/watch?v=qVGHfEMChYw>

Fallschule: <http://fallschule.at/technik.php?show=rvw> und hier im Bereich „Rollen“ die Vorwärtsrolle

1. Ergänzung: Richtig vorwärts fallen: <https://www.youtube.com/watch?v=CH2xAZIYPRO>
2. Ergänzung: Richtig rückwärts fallen: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3bgAQebMHs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=3iof42kqKG8>

### **Rolle vorwärts:**

Rolle vorwärts aber richtig: <https://www.youtube.com/watch?v=xzFfe1f1210>

# VIEL ERFOLG UND VIEL SPASS