

Arbeitsblatt zu Sequenz 4 | Meine koordinativen Fähigkeiten

Welche koordinativen Fähigkeiten (s. Tabelle unten) werden bei den Posten am meisten benötigt?

Nr.	Postenbezeichnung	Koordinative Fähigkeiten
1	Stabfangen	
2	Prellen	
3	Balancieren	
4	Reifen-/Seilspringen	
5	Jonglieren	

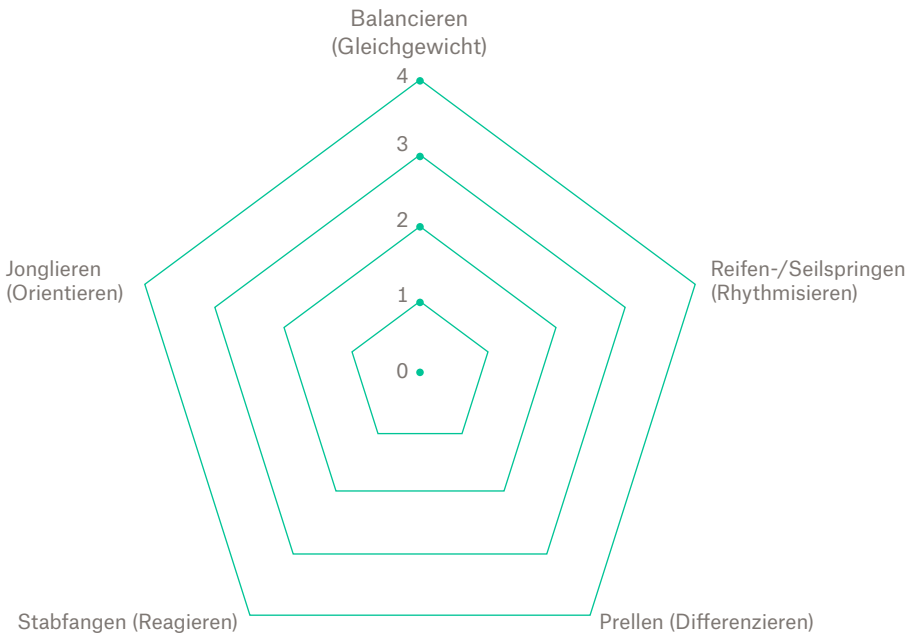
Die koordinativen Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeit	Beschreibung
Orientierungsfähigkeit	Die Fähigkeit, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren, die eigenen Bewegungen auf sich verändernde Umgebungsbedingungen und bewegende Objekte anzupassen.
Reaktionsfähigkeit	Die Fähigkeit, möglichst schnell und zweckmässig mit einer gezielten Bewegung auf Reize zu reagieren.
Differenzierungsfähigkeit	Die Fähigkeit, Bewegungen auf unterschiedliche Umgebungsbedingungen, verschiedene Materialien usw. abzustimmen.
Gleichgewichtsfähigkeit	Die Fähigkeit, den Körper in einem stabilen Gleichgewicht zu halten und dieses nach einer Störung schnell wiederherzustellen.
Rhythmisierungsfähigkeit	Die Fähigkeit, einen Bewegungsrhythmus zu erfassen und Bewegungen rhythmisch zu gestalten.

(Göhner, 1999, S. 150; Hegner, 2007, S. 119)

Vorgehen:

- 1) Prüfe dich selbst bei den Koordinationsposten. Du hast bei jedem Posten 5 Minuten Zeit.
- 2) Trage die Anzahl erreichter Stufen nach 5 Minuten beim jeweiligen Posten im «Spider» (Abbildung unten) ein.
- 3) Verbinde am Ende die Punkte miteinander und male die Fläche innerhalb der Punkte aus.
- 4) Beantworte die Fragen zu deinem persönlichen «Spider».



Fragen nach dem ersten Durchgang:

Wo siehst du deine Stärken und wo deine Schwächen?

Bei welchen Posten möchtest du dich verbessern? Welche Ziele setzt du dir für die nächste Sportlektion?

Fragen nach dem zweiten Durchgang:

Vergleiche deinen heutigen «Spider» mit demjenigen von letzter Woche. Hat sich das Muster verändert? Falls ja, wie?

Hast du deine Ziele, welche du dir letzte Woche gesetzt hast, erreicht?

Überlege dir Gründe, weshalb du deine Ziele erreicht oder nicht erreicht hast.
