

# Kindgerechte Koordinationsförderung

Eine gute Koordination zu besitzen, bedeutet: geschickt zu sein, d.h. motorische Handlungen optimal den Umweltanforderungen anpassen zu können. Koordinationsschwächen sind unter anderem Wahrnehmungsschwächen. Um Koordinationsschwächen zu beheben, muss man Kindern die Möglichkeit geben, ihre Fähigkeiten in vielerlei Bereichen zu üben:

- **Gleichgewicht**
- **Wahrnehmung**
- **Reaktion**

Aufgaben sind so zu stellen, dass sie erfüllbar sind ➤ **Erfolgs erlebnis**.

## Luftballons

- werfen und fangen
- wie kann er hoch fliegen? – schlagen
  - mit der Hand, Handrücken, Fingern, Daumen...
  - rechts und links üben
  - mit der Hand schlagen und vorwärts treiben (Ballon darf Boden nicht berühren)
- Ballon im Knien, Sitzen, in Rückenlage etc. in der Luft halten
- Ballon mit anderen Körperteilen hoch schlagen (Ellbogen, Schulter, Brust etc.)
- Ballon halten, tragen auf Hand, Unterarm, Stirn, Nasenspitze etc.
  - auch im Sitzen, Knien, Liegen
- wer kann den Ballon im Sitzen, in Rückenlage mit den Füßen hoch tippen?
- im Stehen mit dem Kopf
- kleine Gruppen bilden, ein Ballon mehr als Gruppenmitglieder, alle Ballons müssen bewegt werden, keiner darf den Boden berühren. Steigerung: Anzahl der Ballons erhöhen.
- Ballon über Hindernisse transportieren (Bank, Kastendeckel...) leichtes Schlagen oder tragen Ballon dem Partner zu schlagen, im Stehen, Sitzen, Bauch- oder Rückenlage, auf der Bank, niederem Schwebebalken, auf verschiedenen hohen Kästen stehend
- Ballon mit Schläger spielen (z.B. Bierdeckel, Zeitungsrolle, Frühstücksbrettchen...)
  - rechts und links üben
- Ballon gegen Wand, über Schnur oder über Turngeräte hinweg schlagen

## Softball

- Übungen wie mit Luftballon
- zusätzlich prellen
- Zielübungen: bestimmte Stelle an der Wand, Feld in Sprossenleiter etc. treffen (Anzahl Treffer notieren)
- Softball dem Partner zuspielen, durch Hindernisse (Reifen, Kastenteil...) hindurch
  - erst fangen, dann zurück schlagen
- Gegenstände (Keulen, Dosen, Hütchen...) auf Kasten aus bestimmtem Abstand treffen
- Partner hält Reifen, Ball hindurch schlagen, Reifenhöhe variieren
- Partner versucht, Softball mit Hütchen zu fangen
- Ball über Hindernisse hinweg spielen

## Teppichfliesen

Experimentieren – ausprobieren

- auf welcher Seite der Fliese kann man rutschen? auf welcher sicherer stehen?
- Fliesen umlaufen, auf Zuruf auf Fliese(n) stellen, knien, setzen, legen
- Figuren legen
- wie können Fliesen umlaufen, übersprungen, überkrabbelt werden...

## Weitere Übungsformen mit Fliesen:

- *Rollerfahren*
- *Kreisel*
- *Langlauf* (mit zwei Fliesen)
- Standrutschen, von Linie zu Linie ohne abzusteigen
  - mit Partner
  - in der Gruppe

- Sitzrutschen, mit den Händen abstoßen
- Bauchrutschen, auch unter Hindernissen hindurch (Banktunnel...)
- Partner ziehen oder schieben, im Sitzen, Liegen, in der Hocke, im Stehen
  - Feld begrenzen
  - ohne andere zu berühren, ausweichen
- *Lastauto*: in Bauchlage Rücken mit Materialien beladen (Bohnsensäckchen, Tennisringe, Schaumstoffteilen... – Partner zieht oder schiebt - zum Ziehen Seile, Stäbe, Tücher... benutzen, um gesundheitsbewusst zu arbeiten
- dto. in der Rückenlage, in Bankstellung...

## Spiele

- *Fluss überqueren*
  - jeder hat zwei Fliesen, Stand auf einer Fliese, 2. Fliese vor legen, drauf steigen, 1. Fliese aufheben und vor legen..., Füße dürfen den Boden nicht berühren
- *Platzsuchen*
  - Fliesen im Raum verteilen, 1 Fliese weniger als Mitspieler, auf Musik im Raum herum laufen, bei Musik-Stop (oder Klatschen, Zuruf, Pfiff...) stellt sich jeder auf 1 Fliese. Wer keine Fliese erwischt, gibt beim nächsten Durchgang das Stopzeichen
- *Zielspringen*
  - Fliese vor einer Bank ablegen, wer kann von der Bank springen und genau auf der Fliese landen?
- *Auto fahren (Bauchlage auf Fliese)*
  - Waschanlage: 2 Bänke mit Matten abgedeckt, drunter durch rutschen
  - Tankstelle: kl. Kasten oder Wand, Unterschenkel auf kl. Kasten ablegen oder gegen die Wand stützen, Schultern auf- und abrollen (*pumpen*)
  - Reparaturwerkstatt: Kastenteile und Matte, Fahrzeug oben drauf legen, unten durchkriechen (Inspektion)
  - Parkuhr: Wände, Stäbe, stehendes Kind...: im Schneidersitz, Langsitz mit geradem Rücken angelehnt sitzen

## Rollbrett

- Stehen auf dem Brett ist verboten!
- beim Fahren müssen lange Haare oder weite Kleidungsstücke gesichert werden!
- nach Übungsende das Rollbrett fest halten!
- Ruhestellung: Rollen nach oben!
- Zusammenstöße sind verboten!
- Hände weit nach außen (weg vom Rollbrett) aufsetzen
- Übungen den Fähigkeiten der Kinder anpassen

## Übungen:

- Rollbrett auf oder durch Straßen bewegen in Bauch-, Rückenlage, im Knien, im Sitzen
- Materialtransport (s. Fliesen)
- Matten oder Hindernisparcours umfahren vorwärts und rückwärts
- zusätzlich Ball vor sich her rollen
- an einem Seil entlang ziehen (Fähre)
- im Sitzen oder Knien mit Stab „paddeln“
- in Rückenlage von Wand abstoßen – wer kommt am weitesten, wer kommt im Ziel an?
- Kl. Kasten auf Rollbrett: 1 Kind im Kasten, 2. Kind schiebt
- Fersen- oder Schneidersitz: Partner schiebt an Schultern, oder zieht an den Händen – „Fahrgast“ soll Augen schließen
- Rückenlage (Schiffchen): an Füßen, Beinen oder Armen (an den Ohren) schieben
- dto. in Bauchlage (Flieger)

## Pappkartons (Schuh- oder Bananenkarton)

- Karton schieben, mit Händen, Kopf oder anderen Körperteilen
- Bauchlage oder Bankstellung: mit Karton auf dem Rücken fortbewegen, (Schnecke, LKW) Partner be- oder entlädt (Karton) mit diversen Gegenständen
- Karton auf Händen oder anderen Körperteilen tragen

- Karton zwischen 2 Partnern tragen, Bauch an Bauch, Karton dazwischen, ohne Hände zu benutzen
- dto. Rücken an Rücken oder Seite an Seite, auch mit anderen Körperteilen
- mit Kartons einen Turm bauen
- mit Kartons werfen
- Mauer mit Ritzen bauen, kleine Bälle hindurch rollen
- mit Kartons Figuren legen (Schlange, Mensch, Baum...) drum herum bewegen, drüber springen...
- Kartons ohne Deckel in einer Reihe anordnen, wer trifft mit dem kleinen Softball in den (die) Kasten?
- große Kartons wie Bananenkartons bieten weitere Möglichkeiten – man kann sich auch darin oder darunter verstecken.

## Koordinations-Zehnkampf:

- 1) **Rodeo:** 3-tlg. Kasten, Bank darüber als Wippe, Stoppuhr:  
Bank 5 sek in Schwebe halten ohne dass Füße auf den Boden kommen, 3 Versuche, pro gelungenem Versuch = 1 Punkt
- 2) **Landüberquerung:** Bank, an beiden Enden Matte, Frisbeescheibe:  
Mit Frisbeescheibe auf dem Kopf über Matten und Bank laufen, 1 Versuch ohne Verlust der Frisbeescheibe bzw. ohne Festhalten = 3 Punkte
- 3) **Stabschnappen:** 1 Gymnastikstab, 1 Matte:  
Stab mit gestreckten Armen waagrecht halten; Partner legt Hände flach oben auf den Stab (nicht fest halten), ohne Ankündigung Stab fallen lassen – Partner soll Stab fangen (schnappen); 3 Versuche – pro erfolgreichem Versuch = 1 Punkt
- 4) **Maikäfer fangen:** 1 Plastikbecher, 1 Tischtennisball, 2 Matten:  
Partner stehen sich gegenüber, zwei Matten zwischen ihnen; TT-Ball dem Partner zuwerfen, dieser soll ihn mit Becher fangen; 8 Versuche; pro gelungenem Versuch = 1 Punkt
- 5) **Einparken:** Rollbrett, 2 Matten, Kreide – Markierung Strich oder Rechteck(e) 20 cm größer als Rollbrett:  
in Rückenlage auf Rollbrett (Kopf auf Brust) mit Füßen von Wand abstoßen, an oder in Zielmarkierung ankommen; 8 Versuche; bei Berühren der Zielmarkierung = 1 Punkt
- 6) **Marsmännchen landen:** 8 Frisbeescheiben, 1 Weichboden:  
von Abwurfmarke F-Scheibe so werfen, dass sie auf Weichboden liegen bleibt; 8 Versuche; Pro Treffer = 1 Punkt
- 7) **Keulen schlafen legen:** 8 Keulen, 1 Tennisball, 1 Hockeyschläger:  
Keulen in 1 Reihe im Abstand von ca. 20 cm nebeneinander stellen (markieren), von Abspielmarke den Tennisball mit Hockeyschläger so spielen, dass Keulen umfallen; 8 Versuche; pro gefallener Keule = 1 Punkt
- 8) **Ballnacht:** 2 Teppichfliesen, 1 Schaumstoff- oder Gymnastikball:  
2 Spieler stehen hintereinander auf je 1 Teppichfliese vor einer Wand, hinterer Partner wirft Ball an die Wand, vorderer Partner fängt den Ball (ohne dass Ball den Boden berührt); 8 Versuche; pro gefangenem Ball = 1 Punkt
- 9) **Hütchen treffen:** 2 Bänke nebeneinander auf Kasten gelegt oder in Sprossenwand eingehängt (schiefe Ebene/ Bankgasse), 8 Hütchen (in Gasse klemmen), 1 Tennisball, 1 gr. Kasten oder Sprossenwand:  
von Abwurfmarke aus Tennisball in Hütchen werfen; bei Treffer Hütchen neben die Bankgasse stellen; 8 Versuche; pro Treffer = 1 Punkt
- 10) **Doppelstab fangen:** 2 Stäbe, Volleyball, Gym-Ball, Tennisball:  
Partner halten 2 Stäbe an den Enden waagrecht eng nebeneinander; 1 Ball liegt auf beiden Stäben auf; Ball auf Boden fallen lassen und mit Stäben wieder fangen; pro Ball 3 Versuche; pro gelungenem Versuch = 1 Punkt.