

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

das aktuelle Heft „Koordination“ enthält weniger komplette Unterrichtseinheiten bzw. modellhafte Stunden, sondern bietet Ihnen vielmehr umfangreiche Übungssammlungen, aus denen Sie immer mal wieder einzelne Übungen in Ihren Sportunterricht einfließen lassen können. Es ist jedoch auch möglich, aus diesem „Fundus“ heraus komplette Stunden zum Koordinationslernen zu gestalten.

Die ersten beiden Beiträge richten sich schwerpunktmäßig an die Primarstufe. Der Artikel von Renate Schubert besticht durch fantasievolle und abwechslungsreiche Übungen zur Gleichgewichtsschulung unter Verwendung verschiedenster Materialien. Gabriele Müller beschreibt ein Modell zur Schulung der Rhythmusfähigkeit bis hin zur Erarbeitung einfacher Aerobicsschritte und -figuren. Der Beitrag von Harald Lange erarbeitet die zentralen Bewegungsprobleme des Kraulschwimmens und enthält zu deren Lösung eine

umfangreiche Übungssammlung. Die Artikel von Jens Haaf sowie dem Autorentrio Sibille Abel, Florian Fath und Jörg Schober haben das Konzept des Koordinativen Anforderungsreglers (KAR) zur Grundlage, das Haaf in seinem Beitrag anschaulich erläutert und das sich in höheren Schulstufen zur theoretischen Unterfütterung Ihres Sportunterrichts anbietet.

Mit einem neueren theoretischen Ansatz zum Koordinationslernen beschäftigt sich der Forschungsbeitrag von Harald Lange, der das Modell am Beispiel des Kraulschwimmens erläutert und dazu in seinem Praxisbeitrag eine Vielzahl von Übungen zusammengestellt hat.

Das umfassende Anschauungsmaterial sowie die zahlreichen Kopiervorlagen und Karteikarten erleichtern Ihnen sicher wieder die Vorbereitung Ihres Unterrichts. Viel Spaß dabei!

Erholende Weihnachtstage und ein erfolgreiches Neues Jahr

Ihr Micha Berg



Foto: Volker Minkus

Inhaltsverzeichnis

PRAXIS IN BEWEGUNG

4 Koordinations-Hits für Kids

RENATE SCHUBERT

Diese umfangreiche Übungssammlung zur Koordinationsschulung im Primarbereich legt ihren Schwerpunkt auf die Schulung des Gleichgewichts. Die anschaulichen Übungsbeschreibungen sowie das Bildmaterial erleichtern Ihnen die direkte Umsetzung in Ihrer Lerngruppe



10 4-3-2-Jumping Jack!

Schulung koordinativer Fähigkeiten
GABRIELE MÜLLER

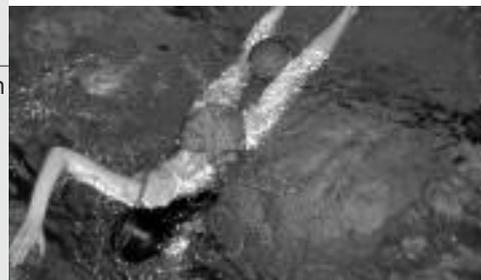


Durch die im Beitrag vorgeschlagene Rhythmusschulung sowie den Einsatz der motivierenden Kopiervorlagen können schon Schülerinnen und Schüler der ersten Klasse einfache Aerobicsschritte und -figuren ausführen. In der Sekundarstufe I rückt dann die Schulung der Kopplungsfähigkeit ins Zentrum, unterstützt durch die Verwendung der Kopierkarten zu Arm- und Beinbewegungen.

20 Bewegungsprobleme im Schwimmen lösen

Das Modell der koordinativen Funktionen in der Praxis
HARALD LANGE

Aufbauend auf dem im Forschungsbeitrag auf S. 40 vorgestellten Modell der „koordinativen Funktionen“ bietet der Beitrag eine Zusammenstellung zahlreicher koordinativer Übungen zum Kraulschwimmen.



25 Mit Fuß und Schläger

Schulung koordinativer Fähigkeiten in den Torschusspielen
JENS HAAF



Der Autor stellt zunächst das Konzept des Koordinativen Anforderungsreglers (KAR) vor, von dem ausgehend er eine Übungssammlung (vgl. Übungskarten in der Heftmitte) zur sportartunabhängigen Schulung der Koordination in den Torschusspielen entwirft.

Der Artikel bietet Übungseinheiten zu den Grundfertigkeiten Passen, Werfen und Pellen im Handball. Die Übungsbeispiele können jedoch leicht auch auf Basketball übertragen werden.

30 Passen, Werfen, Pellen

Fertigkeitsorientiertes Koordinationstraining
SIBILLE ABEL/FLORIAN FATH/JÖRG SCHORER



37 BÜCHER ZUM THEMA

MAGAZIN

FORSCHUNG IN BEWEGUNG

40 Koordinationslernen

HARALD LANGE

Der Autor versteht das Koordinationslernen als Funktion eines Bewegungslernproblems. Er stellt nach einem Einstieg über die Bedeutung des Koordinierens das Modell der „koordinativen Funktionen“ in seinen Bezügen zum Bewegungsproblem dar.

SPIELE SPIELEN

43 Balljagen

MARTIN BASCHTA

In diesem Spiel geht es darum, den eigenen Ball am Fuß zu führen, ihn zu kontrollieren und vor den Attacken der Mitschüler ohne Ball zu schützen.



VORGELESEN

44 Sportpädagogische Forschung

DETLEF KUHLMANN

VORGESPULT

46 Entspannen nach Jacobson

Anleitung und Beispiele zur progressiven Muskelrelaxation

STEFANIE PIETSCH/BEATE ROTHMEIER

47 VORSORTIERT

48 VORSCHAU/IMPRESSUM