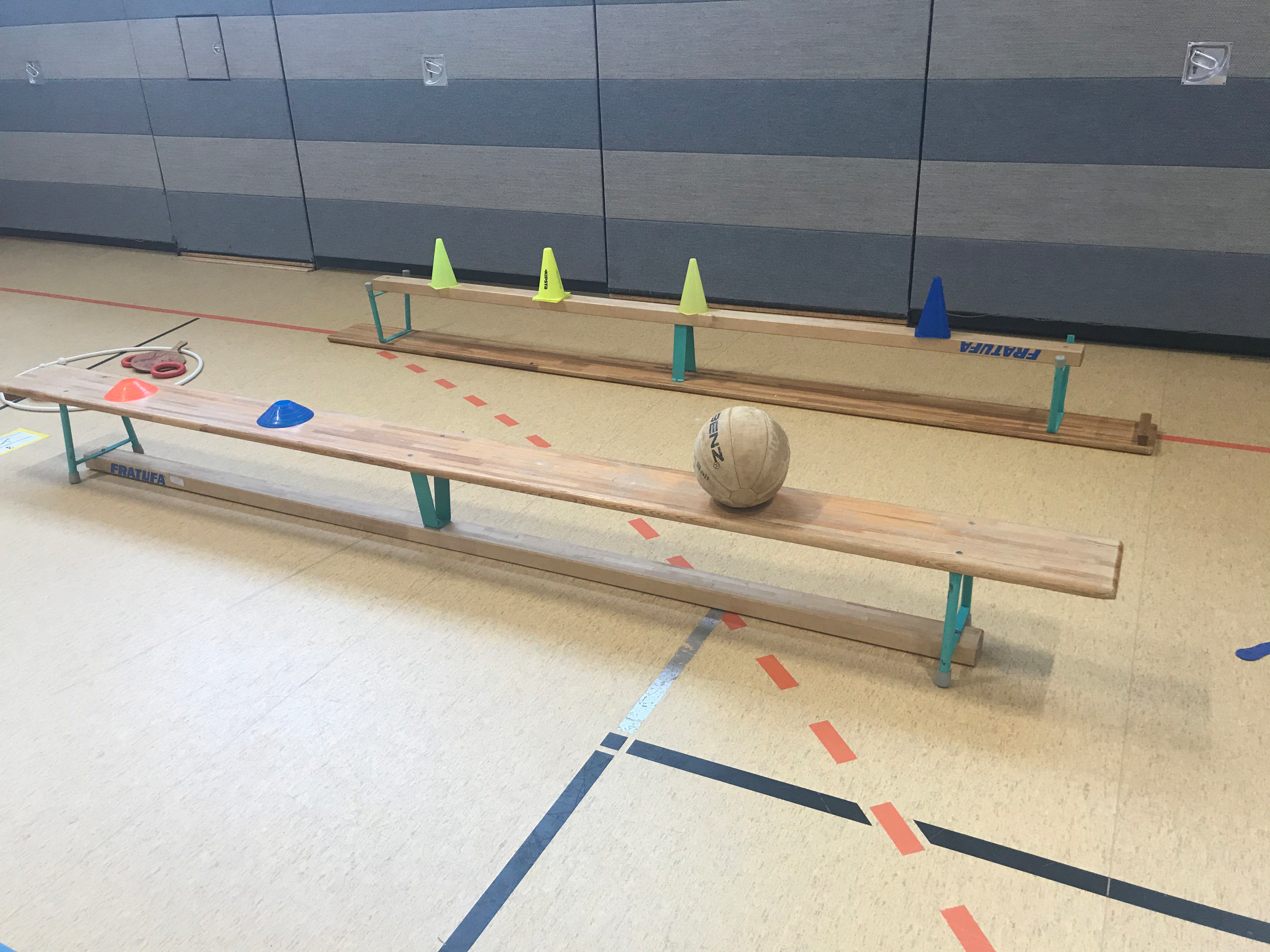


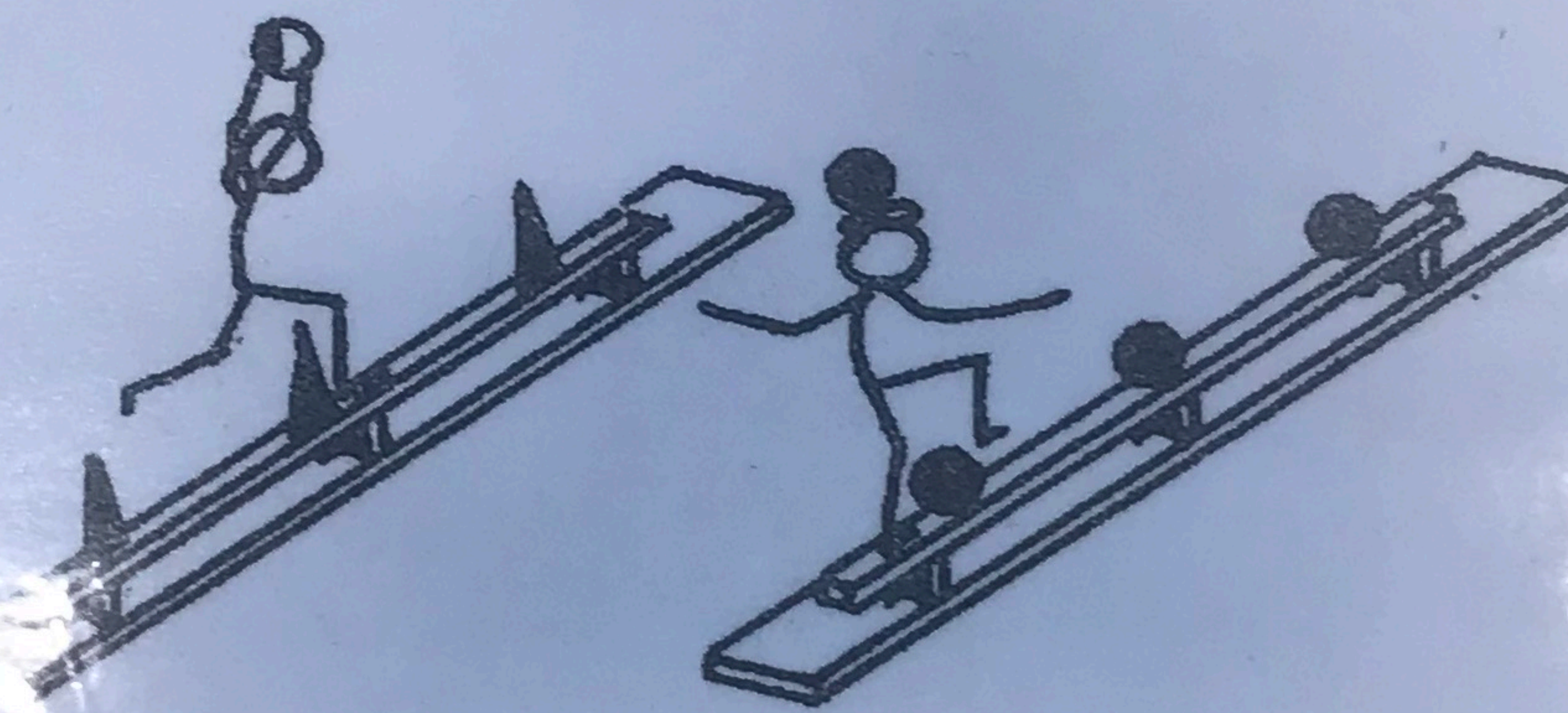
WIDIS - Sportförderunterricht – Teilbereich Koordination

Spiel	Beschreibung/ Differenzierungsmöglichkeiten
Reifenrollen	<p>Aufgabe 1: Rolle den Reifen mit einer Hand (oder beiden) vor dir her!</p> <p>Aufgabe 2: Rolle den Reifen einem Partner zu! (evtl. in Bewegung)</p> <p>Aufgabe 3: Drehe den Reifen so an, dass er zu dir zurück kommt!</p> <p>Aufgabe 4: Rolle den Reifen, rennen um ihn herum und springe darüber!</p> <p>Aufgabe 5: Rolle den Reifen und tippe mit dem Fuß hinein!</p> <p>Aufgabe 6: Drehe den Reifen, sodass er zurückkommt und springe dann darüber.</p> <p>Aufgabe 7: Versucht die Aufgaben mit einem Partner!</p>
Organisationsformen zur Förderung der Koordination	<p>Bilder siehe Anhang!</p> <p>Übungen zur Koordination finden sich z.B. auf der Seite der UK RLP.</p>
<p>Alle hier vorgestellten Übungen sind variierbar. Motivierend lässt sich immer das Sammeln von Bierdeckeln, Wäscheklammern oder ähnlichem einbauen. Die Organisationsformen müssen langsam und mit wenigen Übungen eingeführt werden, bevor sie in dem in der Ausbildung gemachten Umfang genutzt werden können.</p>	



3

Balance mit Transport und Hindernis



Balanciere hin und zurück über die Bank und transportiere dabei einen Gegenstand Deiner Wahl in der Hand oder auf dem Kopf.



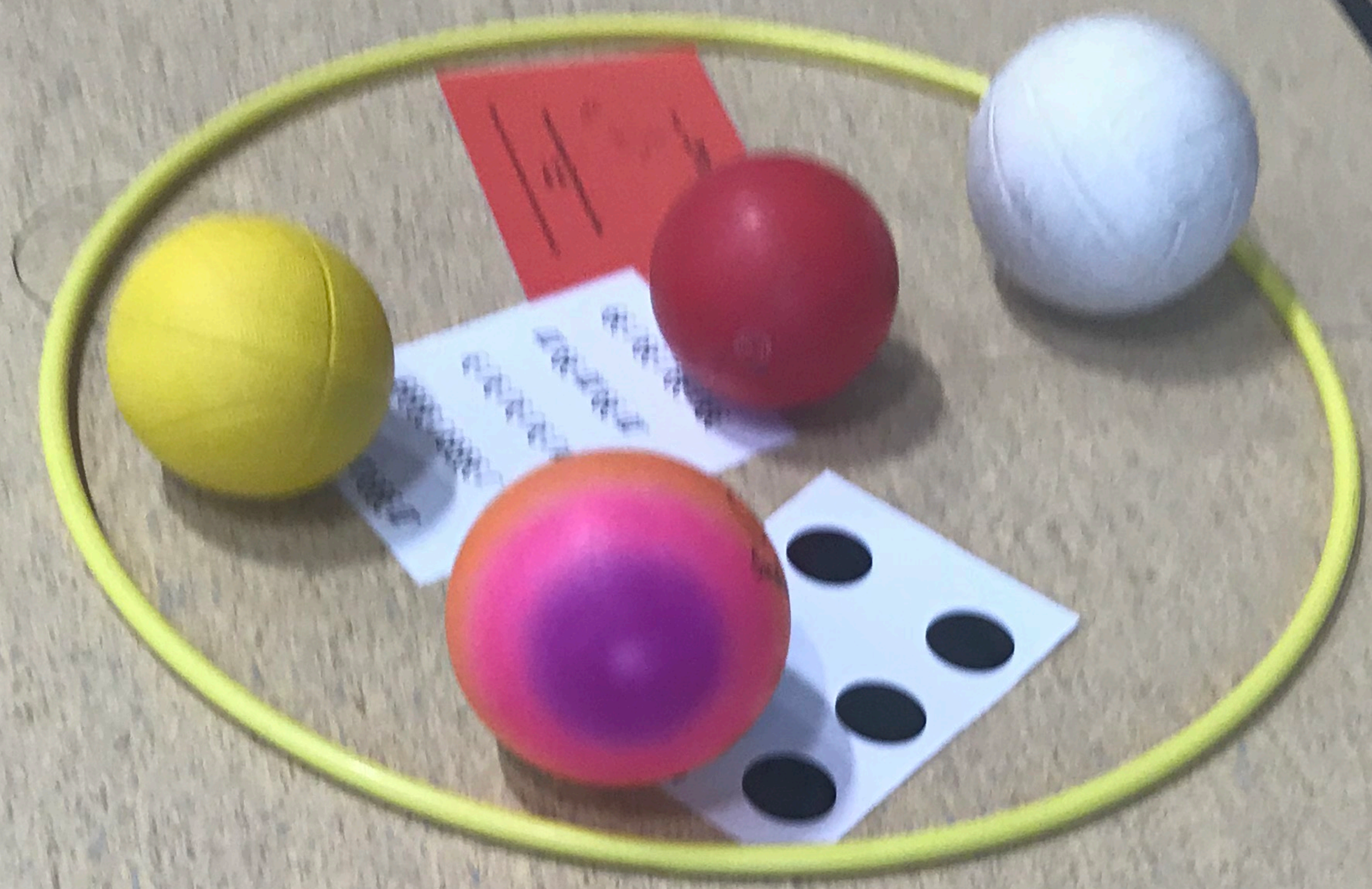
Station 5

Geräte: Bank, 1 Reifen



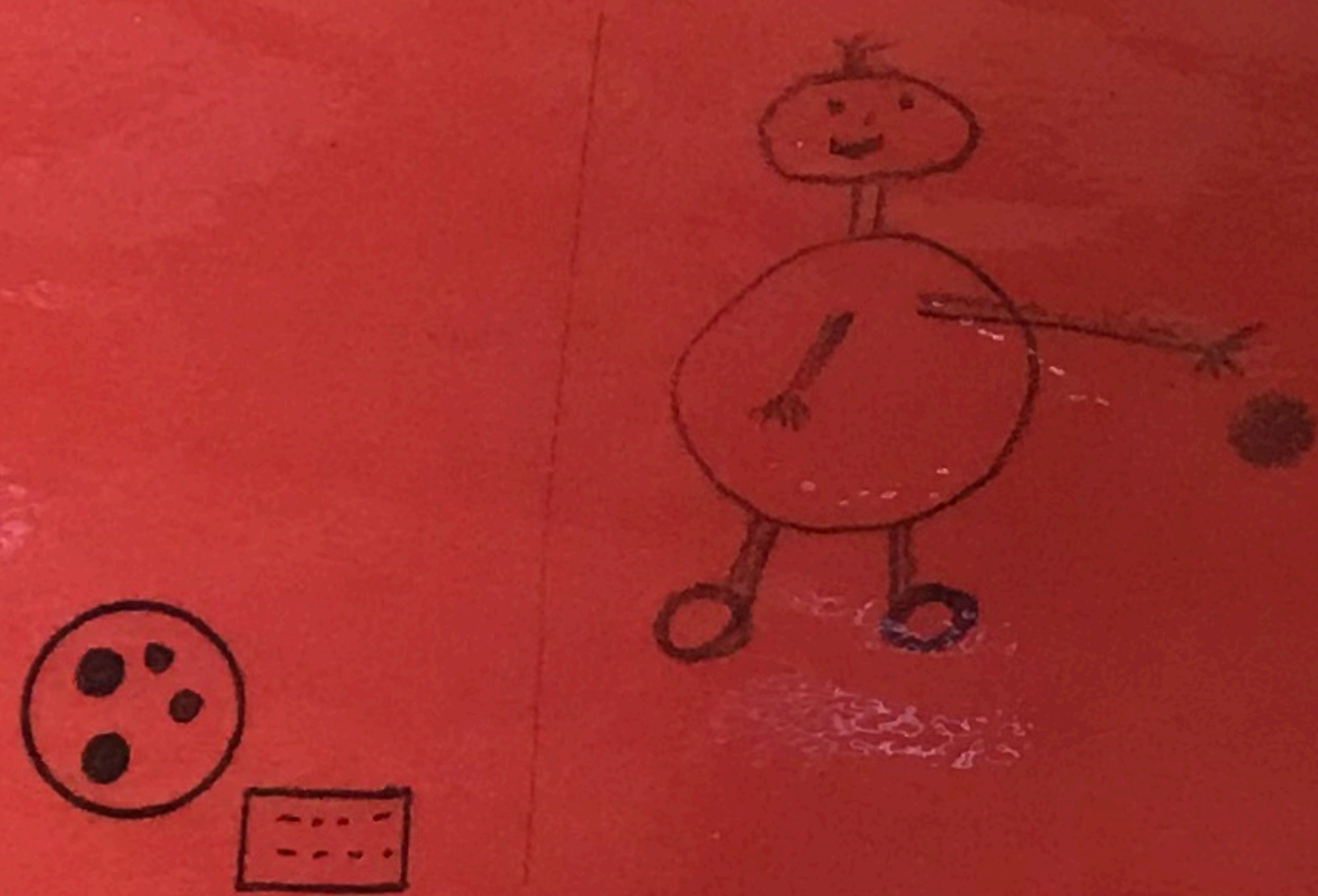
Versuche den Ball mit dem Fuß an die Wand (Bank) zu schießen. Wie oft schaffst Du es ohne Unterbrechung?

- ☺ Schaffst du es mit dem rechten und dem linken Fuß abwechselnd zu schießen? ☺



Station 3

Geräte: 1 Reifen, 6 Rhythmuskärtchen



Versuche folgende Rhythmen zu prellen.

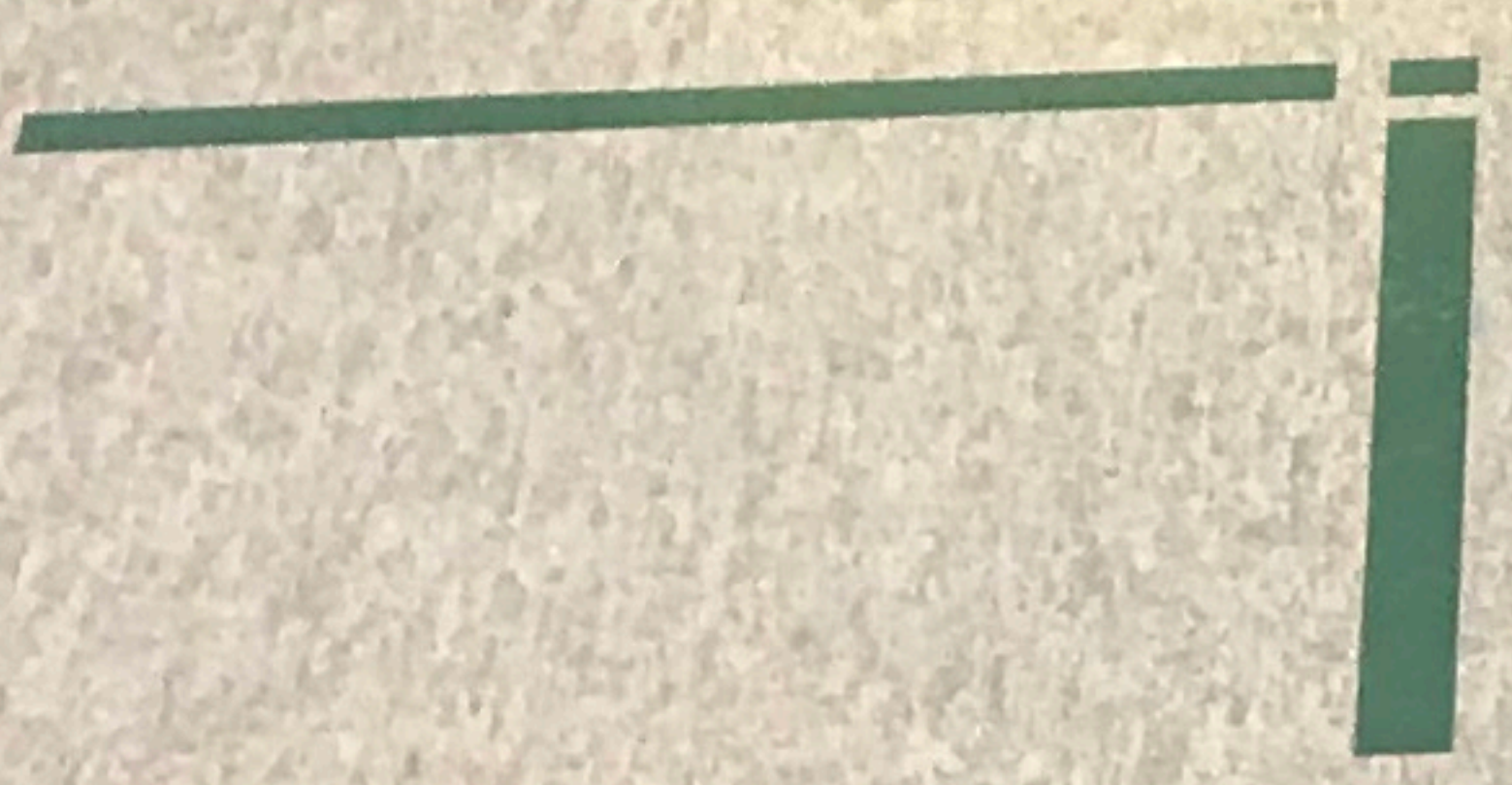
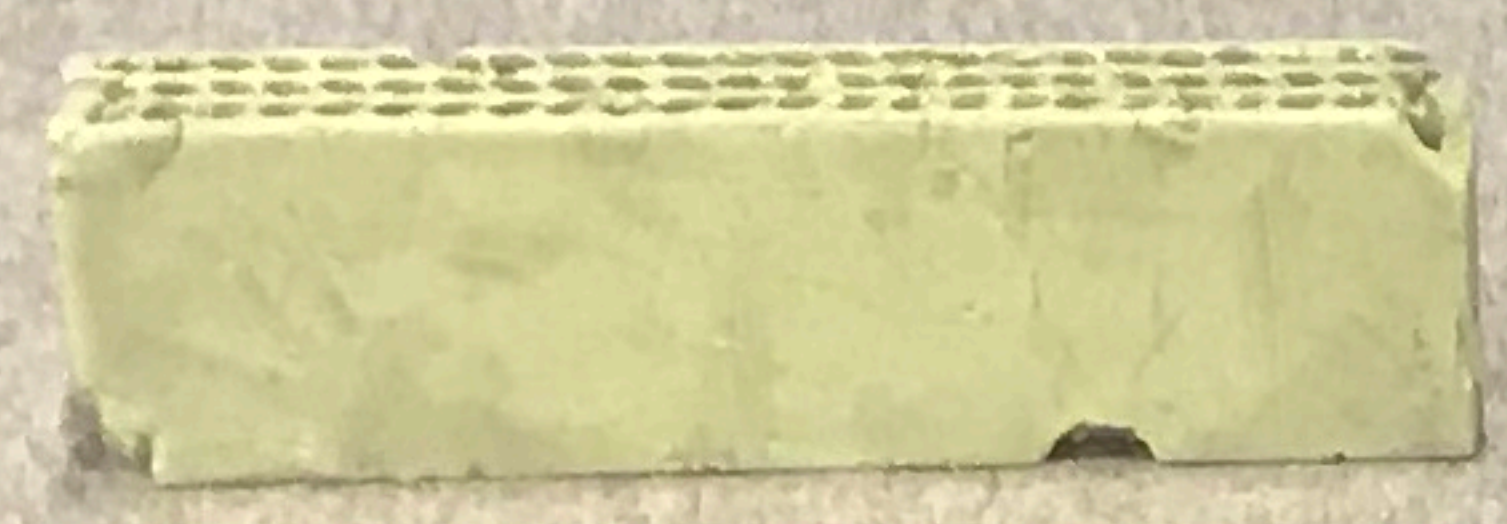
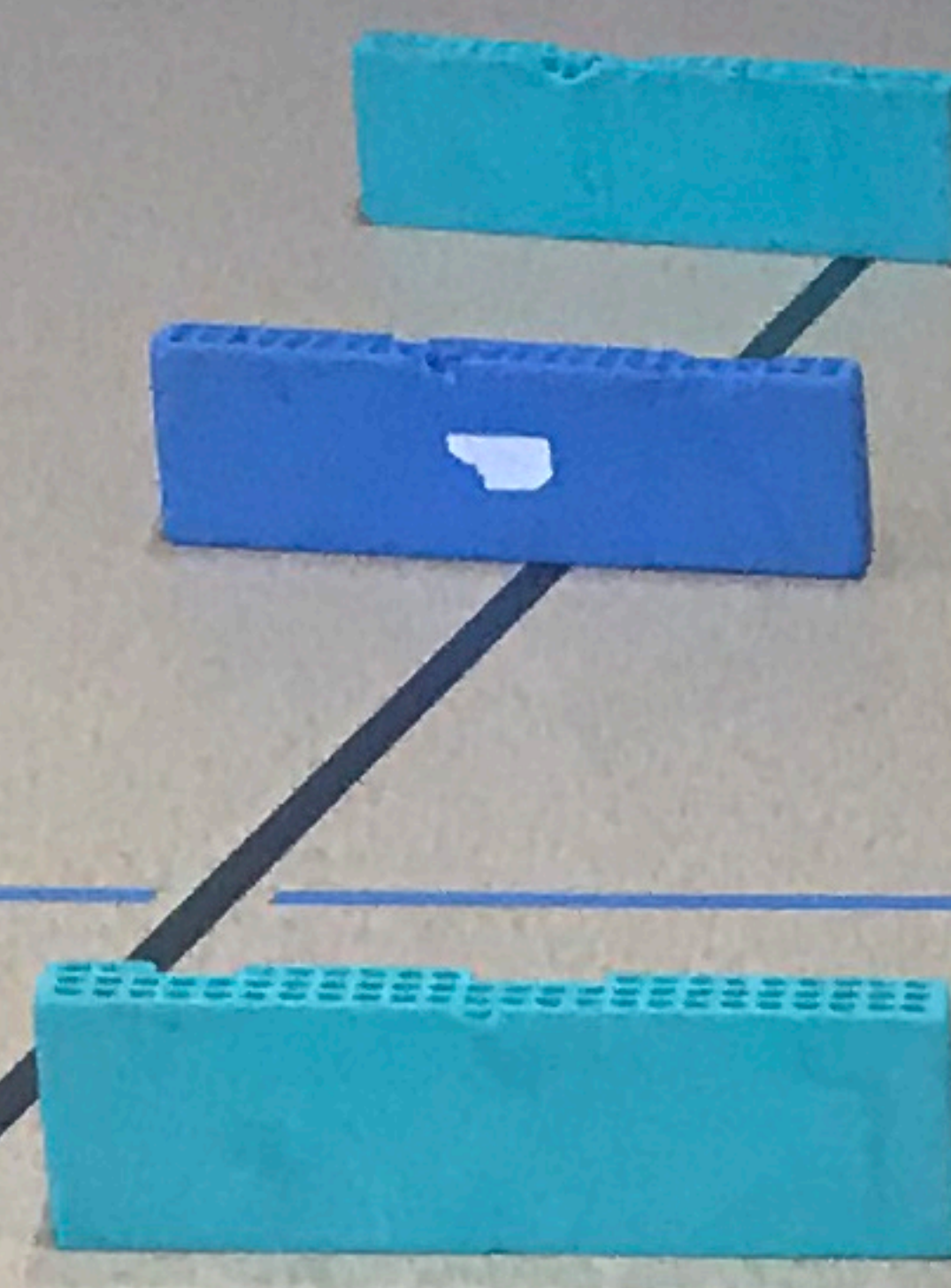
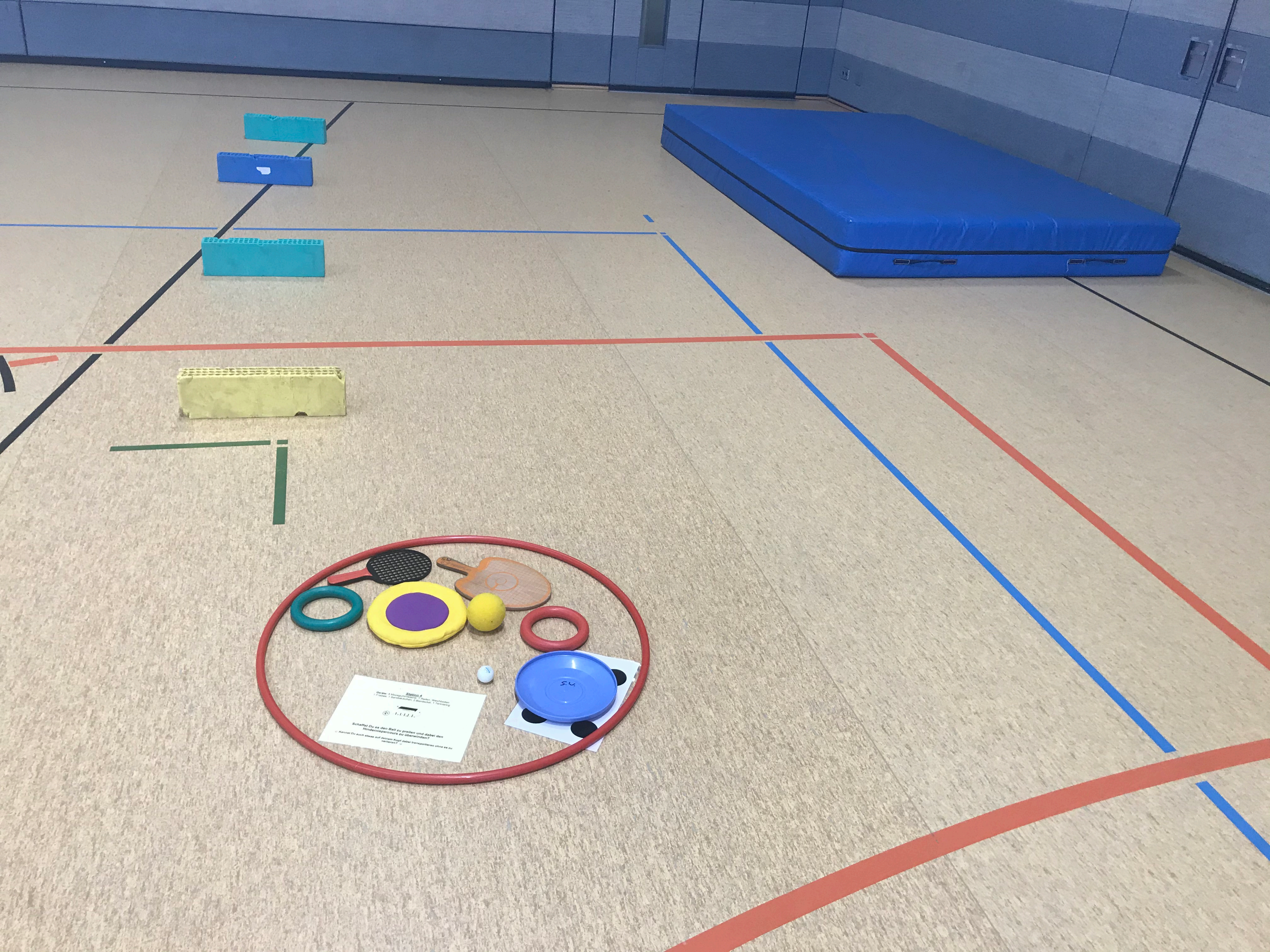
k = kurz

l = lang

☺ Kannst du das mit der rechten und mit der linken Hand? ☺

kk lkk

lll kk

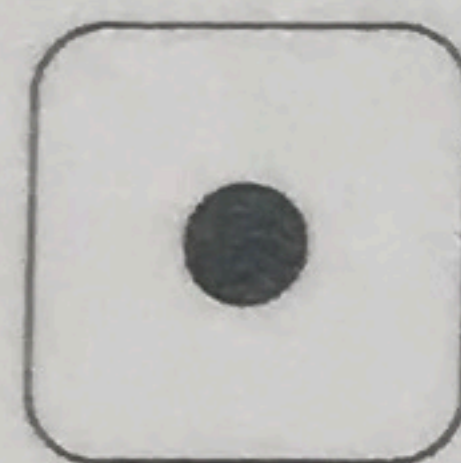


Station 4
Stapel: 3 Müllschalen, 1 Feder, 1 Wollkugel
Zusatz: 1 Sandkühnen, 2 Bohnen, 1 Tüchlein
④ ULLI
Schaffe Du es den Ball zu pressen und dabei den
Hinderungs-course zu überwinden?
- Kannst Du auch ohne auf dem Kurs dabei transportieren ohne es zu
verlieren?

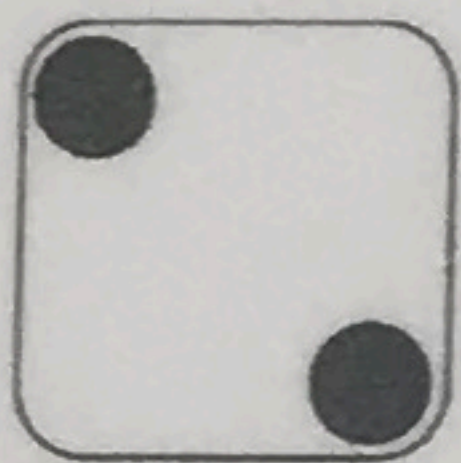


„Lauf ABC“

Würfle erneut! Laufe dann eine Runde wie beschrieben.



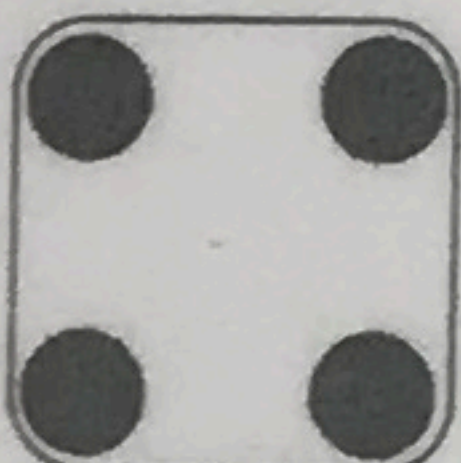
Hüpfe beidfüßig



Hopserlauf



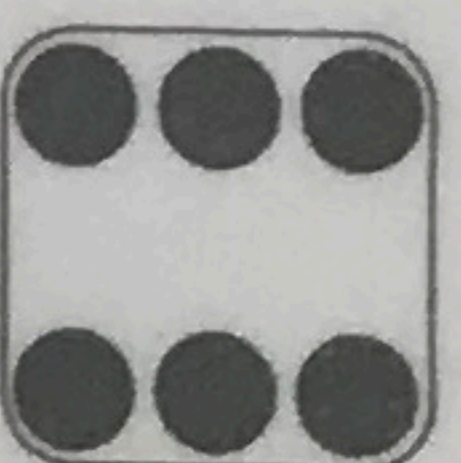
Hüpfe immer drei Schritte auf dem linken Fuß, dann drei auf dem rechten Fuß.



Rückwärts



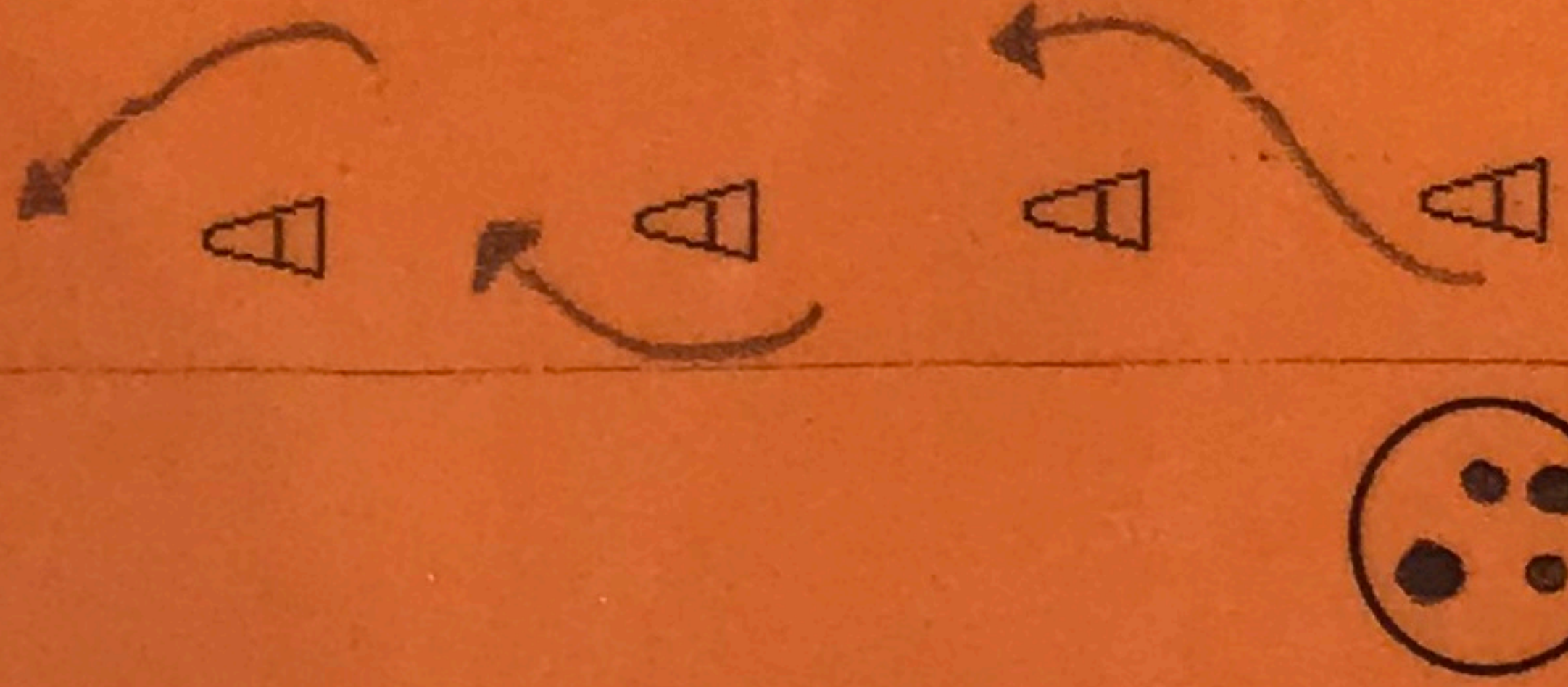
Im Seitgalopp (Sidesteps)



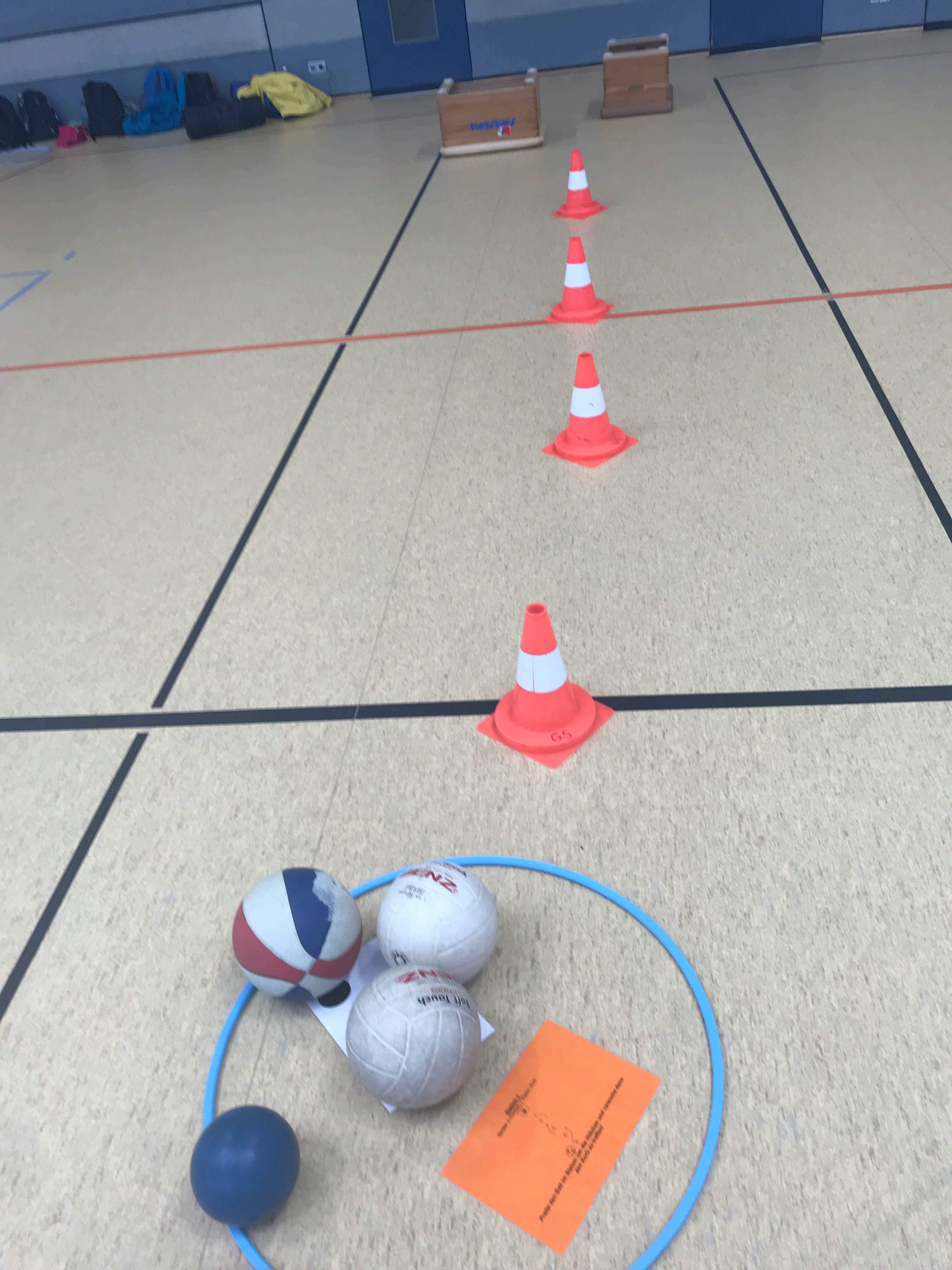
Anfersen

Station 1

Geräte: 4 Hütchen, 1 Reifen, 1 Korb




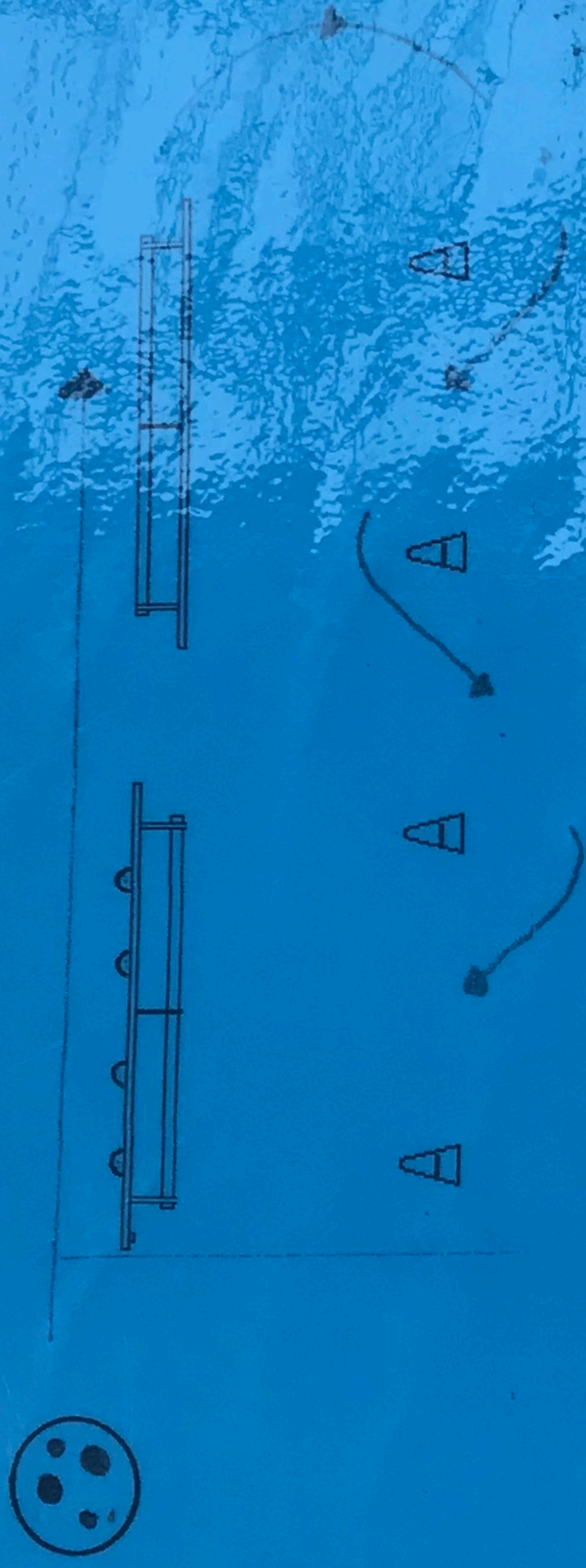
Prelle den Ball im Slalom um die Hütchen und versuche dann den Korb zu treffen!



Bitte beachten:
Bitte die Regeln des Sports beachten und die Sicherheit gewährleisten.
Bitte keine gefährlichen Aktionen durchführen.
Bitte keine gefährlichen Aktionen durchführen.

Station 2

Geräte:  2 Bänke, 4 Hütchen, 1 Reifen
1 Frisbee, 1 Sandsäckchen, 2 Bierdeckel, 1 Tennisring



Schaffst Du es den Ball zu prellen und dabei den Hindernisparcours zu überwinden?

☺ Kannst Du auch etwas auf deinem Kopf dabei transportieren ohne es zu verlieren? ☹

