I.A.25

Koordination und Kondition

Endlich wieder Sportunterricht – Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

Christian Gustedt und Josefine Weishuhn

© Szabolcs Takacs/Thinkstock

© RAABE 2021

VORSCHAU

Der Sport fördert neben der Gesundheit auch die Persönlichkeit. Deswegen sollten die Schulen schnellstmöglich – unter Einhaltung der allgemein gültigen Hygienebestimmungen – zum Sportunterricht zurückkehren. Die Unterrichtseinheit zeigt, wie nicht nur die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten geschult werden, sondern auch die körperliche und psychosoziale Gesundheit der Schülerinnen und Schüler gestärkt werden kann.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–8, Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Förderung der Koordination, Kondition und Gesundheit; wettkämpfen und kooperieren; Leistung erfahren und reflektieren
Thematische Bereiche:	Fitness, Kraft, Koordination, Gesundheit
Medien:	Übungs- und Stationskarten

netzwerk lernen

zur Vollversion

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Schulung der koordinativen Fähigkeiten

M 1 **Schulung der koordinativen Fähigkeiten**
M 2 **Geschicklichkeitsstaffel**

Benötigt: Leibchen, Handbälle, Hütchen, Wendemale, Langbänke, Reifen, Sprungseile, Luftballons, Turnmatten

2. Doppelstunde

Thema: Schulung der konditionellen Fähigkeit Kraft

M 3 **Schulung der konditionellen Fähigkeit Kraft**
M 4 **Tabata-Training**

Benötigt: Leibchen, Musik, Wand, Geländer, Stoppuhren, Hütchen, Medizinbälle

3. Doppelstunde

Thema: Schulung der konditionellen Fähigkeit Ausdauer

M 5 **Zeitschätzläufe**
M 6 **Astronautenlauf**
M 7 **Laufbingo**

Benötigt: Stoppuhr, Hütchen, Würfel, Stifte

4. Doppelstunde

Thema: Schulung der konditionellen Fähigkeit Schnelligkeit

M 8 **Blau-gelb**
M 9 **Spielkarten-Rennen**
M 10 **Hausnummern-Wettlauf**

Benötigt: Würfel, gelbes und blaues Leibchen, Spielkarten (z. B. Skat), Stoppuhr, Hütchen, Wendemale

5. Doppelstunde

Thema: Spielen und Wetteifern

M 11 **Turmball**

Benötigt: Leibchen, Hütchen, kleine Kästen, Tennis-, Hand- und Basketbälle, Reifen, Stoppuhr, Zettel, Stifte

© RAABE 2021

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Schulung der koordinativen Fähigkeiten M 1

Station 1: Gleichgewichtsfähigkeit

Material 1 Langbank, 1 Hütchen

Aufgabe Balanciere über die Bank.

Beachte Ein Partner kann dich an der Hand unterstützen.

Variationen

- Statt einer Langbank reicht auch eine Linie aus.
- Balanciere rückwärts oder seitwärts über die Bank.
- Dreh dich 10 Mal um ein Hütchen und versuche dann, über die Bank zu balancieren.
- Versuche, über die schmale Seite einer umgedrehten Bank zu balancieren.

Station 2: Rhythmusfähigkeit

Material farbige Reifen

Aufgabe Spring rhythmisch vorwärts von Reifen zu Reifen.

Beachte Die Sprünge sollten leise auf dem Ballen ausgeführt werden.

Variationen

- Verändere die Anzahl der Kontakte innerhalb des Reifens.
- Die farbigen Reifen geben an, mit welchem Bein gesprungen werden muss (z. B. roter Reifen = mit links springen, grüner Reifen = mit rechts springen usw.).
- Führe Drehungen während des Springens durch.
- Ein Partner springt eine Sprungfolge vor, der andere springt sie identisch nach.

© RAABE 2021

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Schulung der konditionellen Fähigkeit Kraft M 3

Station 1: Armkraft

Material 1 Fahrradbügel/Geländer, 1 Stoppuhr

Aufgabe Hänge dich in schräger Hanglage mit gestreckten Armen und Beinen an einen Fahrradbügel. Ziehe nun deine Brust zur Stange. Wie lange kannst du dich halten?

Beachte Dein ganzer Körper ist gespannt.

Variationen

- Macht ein Wetthängen gegeneinander.
- Führe möglichst viele Liegestütze durch.

Station 2: Beinkraft

Material 1 Baum/Wand, 1 Stoppuhr

Aufgabe Setz dich mit dem Rücken an den Baum. Wie lange kannst du dich in dieser Position halten, ohne nach unten zu rutschen?

Beachte Die Füße sind parallel und die Knie in einem Winkel von 90 Grad gebeugt.

Variationen

- Führe möglichst viele Kniebeugen durch.
- Macht ein Wettsitzen gegeneinander.

© RAABE 2021

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Zeitschätzläufe M 5

Material 4 Hütchen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

Beschreibung

Die SuS laufen in einem abgesteckten Spielfeld (z. B. halbes Fußballfeld) kreuz und quer umher. Ziel ist es, die vom Spielleiter vorgegebene Zeit (zwischen 1 und 4 Minuten) möglichst genau abzuschätzen. Wenn ein Läufer meint, dass die vorgegebene Zeit erreicht ist, beendet er eigenständig seinen Lauf und setzt sich an dieser Stelle auf den Boden.

Wer die vorgegebene Zeit am besten trifft, gewinnt die Runde. Für die nächste Runde darf er die Zeit bestimmen.

Beachte Die Zeitschätzläufe sollten mit einer mittleren Intensität durchgeführt werden und es erfolgen mehrere Runden.

Variationen

– Der Spielleiter gibt ein Start- und Stoppsignal und die SuS müssen anschließend schätzen, wie lange die Laufzeit war.

– Die SuS führen oder prellen einen Ball während des Laufens.

© RAABE 2021

Astronautenlauf M 6

Material 4 Hütchen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

Beschreibung

Die SuS bilden Zweierteams (= Astronautenpaare). Ein kleinerer Hütchenkreis bildet das „Weltraumzentrum“, in dem sich die Paare zu Beginn befinden. Um den kleinen Kreis befindet sich ein größerer Hütchenkreis (= Erdumlaufbahn). Der Erste des Teams „fliegt“ auf die Erdumlaufbahn und kehrt nach einer Runde zum Zentrum zurück. Nun startet der Teampartner und umläuft ebenfalls den äußeren Hütchenkreis.

Beachte

– Die Laufdauer sollte 6–8 Minuten betragen.

– Das Lauftempo sollte zügig sein.

– Es sollte eine Laufrichtung festgelegt werden.

– Bei mehreren Durchgängen kann die Laufrichtung geändert werden.

Variationen

– Die Laufstrecke kann verändert werden.

– Im „Weltraumzentrum“ können Übungen aus dem Tabata-Training (siehe M 4) ausgeführt werden.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion