

3.2 Koordinationhits II:

Arten der koordinativen Fähigkeiten, die für Grundschule wichtig sind:

Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit,
Rhythmusfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit



Spiele am Platz

„Fangball“

Der schnelle Überblick

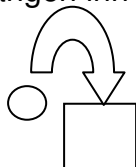
Geräte:	Tischtennisbälle, Joghurtbecher
Altersstufe:	ab 6
Spielerzahl:	mindestens 2
Ziele:	Koordination, Spaß

Spieldauer: 5 min (beliebig)

Spielbeschreibung:

Die Kinder werfen einen Tischtennisball mit dem Becher hoch, lassen ihn einmal aufspringen und fangen ihn dann wieder auf.

Spielskizze:



„Bewegungs-ABC“

Der schnelle Überblick

Material:	Folie mit ABC
Altersstufe:	ab 7
Spielerzahl:	beliebig
Ziele:	Koordination, Reaktionsfähigkeit, Spaß

Spieldauer: 5 min (beliebig)

Spielbeschreibung:

Eine Folie mit dem ABC wird auf den Overhead gelegt. Die Kinder sprechen das ABC und führen dabei die Aufgaben aus.

L: linken Arm hochheben

R: rechten Arm hochheben

B: beide Arme hochheben

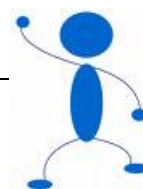
Folie:

A B C D E F G H I
L R B R L B R B L
 J K L M N O P Q R S
B R L R L B L B R L
 T U V W X Y Z
R B L B R L R

„Halt-Zack-Platsch“

Der schnelle Überblick

Geräte:	Musik
Altersstufe:	ab 6
Spielerzahl:	mindestens 2
Ziele:	Koordination, Spaß, Reaktionsfähigkeit



Spieldauer: 5 min (beliebig)

Spielbeschreibung:

Die Kinder laufen zur Musik (langsam) durchs Klassenzimmer oder sie tanzen am Platz. Geht die Musik aus, gibt der Spielleiter seine Kommandos. Bei „Halt“ bleiben alle wie versteinert in der jeweiligen Position stehen. Bei „Zack“ setzen sie sich auf den nächsten freien Stuhl und bei „Platsch“ legen sich alle flach auf den Boden.

Sicherheit, Unfallgefahren:

Gerangel um Stühle, Anstoßen beim Hinlegen

„Stuhlkreisumrundung“

Der schnelle Überblick

Geräte:	Stühle
Altersstufe:	ab 8
Spielerzahl:	Klasse
Ziele:	Koordination, Kooperation

Spieldauer: 5 min (beliebig)

Spielbeschreibung:

Die Teilnehmer stellen sich hinter ihren Stuhl im Stuhlkreis. Sie werden aufgefordert den Stuhl auf dessen hintere Beine zu kippen. Es ist dann ihre Aufgabe den Stuhlkreis einmal zu umrunden. Bei dieser Umrundung darf sich nur eine Hand an der Stuhllehne befinden. Das Spiel ist beendet, wenn jeder wieder auf seinem Ausgangsstuhl angelangt ist. Dabei sollen die vorderen Beine nicht den Boden berühren.



Verschiedene Übungen als Gymnastik :

1. Hampelmann (Ganzkörperbewegung: Arme und Beine geschlossen oder offen oder gegenläufig versetzt)
2. Liegende Acht (+ Augen folgen Daumen ohne Kopf zu bewegen)
3. Überkreuzbewegungen: (Ellenbogen an Knie, Hand an Fuß)
4. Rückwärts laufen
5. Kniebeugen/Hüftkreisen im Einbeinstand
6. Aufgaben ausführen, die Nummern zugeordnet sind (Reaktion)
7. Spiegelbild
8. Verkehrspolizist (Platzwechselspiel: Polizist gibt an, wer die Plätze wechseln soll, z.B. alle mit rotem T-Shirt, auch im Sitzkreis möglich)
9. Übungen im Sitzen : (Beine und Arme machen Gegenbewegung (z.B: Arme auf und zubewegen, Beine nach vorne und hinten bewegen) (Rückenschule auf Gymnastikball)
10. Streicheln und Klopfen (Kopf wird geklopft, Bauch in Kreisbewegungen gleichzeitig gestreichelt), Bewegungen müssen erst einzeln eingeübt werden.

