



# TE/TA 2015-2016: Koordination

## Spiel Nr. 1: Zeitungsspiel

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| <i>Material</i> | Eine Zeitung, 1 Ball pro Kind |
|-----------------|-------------------------------|

|   |  |
|---|--|
| <p>Jedes Kind erhält eine Zeitungsseite (Doppelseite) und platziert diese auf dem Oberkörper. Sie rennen durch die Halle, so dass die Zeitungsseite nicht runter fällt. Danach mit Dribbling.</p> <p><u>Varianten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handwechsel einbauen.</li> <li>- Die Zeitungsseite auf den Boden legen und darüber springen wie ein Känguru, wie eine Katze. Auf dem Blatt stoppen mit einem 1-Takt-Stopp und einen Sternschritt ausführen. Gleich aber mit einem 2-Takt-Stopp.</li> <li>- Die Zeitung auf den Kopf legen.</li> <li>- Aus der Zeitungsseite einen Ball formen und verschiedene Bewegungen mit dem Papierball ausführen und gleichzeitig mit der anderen Hand dribbeln.</li> <li>- Zu zweit, jedes Kind versucht das andere Kind mit dem Papierball zu berühren, während weiter gedribbelt wird.</li> </ul> | <p><b><u>Aspekte der Koordination</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientierung</li> <li>- Differenzierung</li> <li>- Gleichgewicht</li> <li>- Rhythmus</li> </ul> |
|---|--|

## Spiel Nr. 2: Zeitungslesen

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| <i>Material</i> | 1 Ball pro Kind |
|-----------------|-----------------|

|  |   |
|--|---|
| <p>Der Coach steht auf einer der Grundlinien und die Kinder auf der anderen. Sobald der Coach den Kindern den Rücken zudreht, beginnen diese, in Richtung der Grundlinie des Coachs zu dribbeln. Dieser dreht sich (mit Signal «1, 2, 3, Stopp» oder später auch plötzlich) um. Die Kinder müssen sofort stehen bleiben. Wenn der Coach ein Kind sieht, welches sich nach dem Umdrehen noch bewegt hat, dann schickt er dieses zurück zur Grundlinie. Das Kind, welches als erstes die Grundlinie beim Coach erreicht, gewinnt.</p> <p><u>Variante</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die gleiche Übung machen und auf einem Bein stehen bleiben.</li> </ul> | <p><b><u>Aspekte der Koordination</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reaktion</li> <li>- Gleichgewicht</li> <li>- Rhythmus</li> </ul> |
|--|---|

### Spiel Nr. 3: Mit zwei Bällen mit den Händen spielen

|                 |  |
|-----------------|--|
| <i>Material</i> | 1 Ball pro Kind, 1 Tennisball pro Kind |
|-----------------|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>Unterschiedliche Bewegungen mit dem Basketball und dem Tennisball ausführen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mit den beiden Bällen gleichzeitig (simultan) dribbeln.</li><li>2) Mit den beiden Bällen alternierend dribbeln.</li><li>3) 5 Mal gleichzeitig und dann 5 Mal alternierend dribbeln.</li><li>4) Übung 1-3, aber in Bewegung (vorwärts/rückwärts).</li><li>5) Mit einem Ball hoch dribbeln, mit dem anderen tief dribbeln.</li><li>6) Mit dem Basketball dribbeln und den Tennisball in die Luft werfen.</li><li>7) Dito, aber jedes Mal die Hand wechseln.</li><li>8) Bei einer Mauer: dribbeln und den Tennisball an die Mauer werfen.</li><li>9) Zu zweit: dribbeln und sich den Tennisball Boden auf zupassen.</li><li>10) Zu zweit: dribbeln und sich den Tennisball zurollen.</li><li>11) Zu zweit: dribbeln und sich den Tennisball zupassen (ohne dass dieser den Boden berührt).</li><li>12) Zu zweit, in Bewegung: sich den Tennisball zupassen.</li><li>13) Basket-Squash spielen.</li><li>14) Basket-Handball spielen.</li><li>15) Basket-Tennis spielen.</li></ol> | <p><b><u>Aspekte der Koordination</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Differenzierung</li><li>- Rhythmus</li><li>- Orientierung</li><li>- Reaktion</li></ul> |
|--|--|

### Spiel Nr. 4: Mit zwei Bällen mit den Händen und den Füßen spielen

|                 |   |
|-----------------|---|
| <i>Material</i> | 1 Ball pro Kind, 1 Tennisball / Fussball pro Kind |
|-----------------|---|

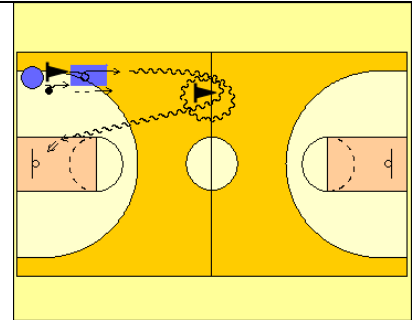
|  |  |
|--|--|
| <p>Unterschiedliche Bewegungen mit dem Basketball und dem Tennisball / Fussball ausführen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Mit dem Basketball durch die Halle dribbeln und den Tennisball mit dem Fuss mitführen.</li><li>2) Nach jeder Berührung den Fuss wechseln.</li><li>3) Roulette (Drehung) nach Zidane üben.</li><li>4) Einzeln vor einer Mauer: Pässe mit den Füßen machen.</li><li>5) Zu zweit, den Ball so gut wie möglich mit dem Fuss zupassen.</li><li>6) 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 Basket-Fussball spielen.</li></ol> | <p><b><u>Aspekte der Koordination</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Differenzierung</li><li>- Rhythmus</li><li>- Orientierung</li><li>- Reaktion</li><li>- Gleichgewicht</li></ul> |
|--|--|

## Spiel Nr. 5: Wettbewerb Orientierung

Material

1 Ball pro Kind, 1 Matte, 1 Hütchen

Das Kind dribbelt bis zur Matte. Es lässt den Ball neben der Matte entlang rollen und macht einen Purzelbaum auf der Matte. Es nimmt den Ball wieder auf, dreht sich vollständig um das Hütchen und geht danach zum Korb, um zu werfen. Mehrere Teams bilden und einen Wettbewerb organisieren.



## Spiel Nr. 6: Circuit Koordination

Material

Hütchen, Pfosten, 1 Matte, 1 Bänkli, 1 (Spring-)Seil, 1 Ball pro Kind

A: Zwei gleich lange Schritte machen zwischen zwei Pfosten.

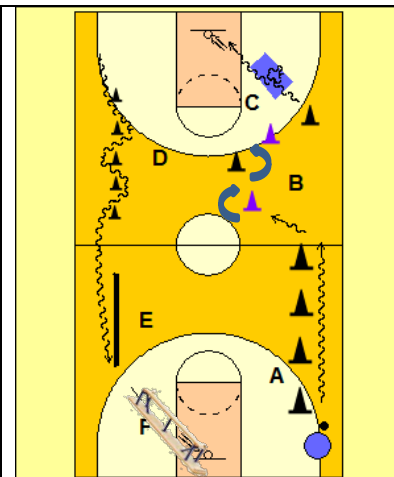
B: Links oder rechts um die Hütchen gehen, je nach Farbe der Hütchen

C: Einen Purzelbaum auf der Matte machen

D: Stehende Hütchen umwerfen, umgeworfene Hütchen aufstellen

E: Auf dem (Spring-)Seil gehen.

F: Auf dem Bänkli gehen.



## Spiel Nr. 7: Herausforderung Gleichgewicht

5 Spieler: 2 auf jedem Bänkli, einer bei einer der blauen Markierungen. Eines der Kinder auf dem Bänkli hat einen Ball in den Händen.

Wer den Ball hat, passt ihn zu einem der anderen Spieler und geht an einen freien Platz. Maximum zwei Personen pro Bank und eine Person pro blauer Markierung.

