

I.A.25

Koordination und Kondition

Endlich wieder Sportunterricht – Schulung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten

Christian Gustedt und Josefine Weishuhn



© RAABE 2021

© Szabolcs Takacs/Thinkstock

Der Sport fördert neben der Gesundheit auch die Persönlichkeit. Deswegen sollten die Schulen schnellstmöglich – unter Einhaltung der allgemeingültigen Hygienebestimmungen – zum Sportunterricht zurückkehren. Die Unterrichtsreihe 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: 2 Doppelstunden

Kompetenzen: Förderung der Koordination, Kondition und Gesundheit; wettkämpfen und kooperieren; Leistung erfahren und reflektieren

Thematische Bereiche: Fitness, Kraft, Koordination, Gesundheit

Materialien: Übungs- und Stationskarten

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, Sprungseil, 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, Medizinball

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-Reaktion

M 10 Fern-Wetteifern

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

5. Doppelstunde

Thema: Spielen und Wetteifern

M 11 Frisbee

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

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. rote Reifen = mit links springen, grüner Reifen = mit rechts springen usw.).
- Führe Drehung während des Springens durch.
- Ein Partner springt die Sprungfolge vor, der andere springt sie identisch nach.



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 Liegestütze durch.
- Macht ein Wetthängen gegeneinander.



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 rumher. 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.

Astronautenlauf

M 6

Material 4 Hütchen, 1 Pfeife, 1 Stoppuhr

Beschreibung

Die SuS bilden Zweier-Teams (= 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 wartet 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 Laufrecke kann verändert werden.
- Im „Weltraumzentrum“ können Übungen aus dem Tabata-Training (siehe M 4) ausgeführt werden.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de