Koordination – Orientierung: Den Raum beherrschen

Eine gut ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, uns im Raum zu orientieren. Mit unserer Auswahl lässt sich diese gezielt schulen.

Bei einer sportlichen Handlung sind immer mehrere koordinative Fähigkeiten im Spiel. Eine gut ausgeprägte räumliche Orientierungsfähigkeit ermöglicht es, uns im Raum zu orientieren, indem wir befähigt sind, unsere Position und unsere Lage im Raum richtig wahrzunehmen.

Unsere Auswahl enthält Übungen mit dem Ball sowie einen Vorschlag, um einen Parcours aufzustellen, in dem alle koordinativen Fähigkeiten zum Zug kommen.

→ Zu den Beispielen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO