

# Training – Spielerische Ausdauer: Koordination

## Koordination

In einer Trainingsstunde geben koordinative Formen im Wechsel mit Ausdauerformen oft einen guten Mix aus Belastung und Erholung für das Herzkreislauf-System.

Mit fortschreitender Müdigkeit werden auch einfache Koordinationsübungen immer schwieriger. Die Übungen sind so gewählt, dass Einsteiger wie Fortgeschrittene entsprechend ihren Möglichkeiten mittrainieren können.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min  
Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene  
Kursumgebung: Sporthalle

### Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Spass und Kooperation in der Gruppe

### Sicherheit

Indiv. Belastungstoleranz berücksichtigen. Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Aufwärmen	<b>15' 1. Plaudertrab</b> Zu zweit einen 5-minütigen Dauerlauf um Markierungskegel durchführen, mit der Aufgabe einander möglichst viel vom heutigen Tag (Arbeit, Freizeit und Familie) zu erzählen.		Geeignete Musik
	<b>2. Musikstopp</b> Die Teilnehmenden laufen zu Musik durch die Halle. Sobald die Musik aussetzt, lösen sie schnellst möglich eine angesagte Aufgabe (bis die Musik wieder ertönt), z. B.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball (im Slalom) prellen;</li> <li>• die oberste Sprosse der Sprossenwand berühren;</li> <li>• Hampelmann springen;</li> <li>• beidbeinig über eine Linie springen;</li> <li>• Begrüssung in Liegestützposition;</li> <li>• Koordinations- oder Dehnübung durchführen.</li> </ul>		
Hauptteil	<b>35' 3. Mobilo-Lauf</b> Die Hälfte aller Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und klatschen dabei mit den anderen Teilnehmern, die von Kissen zu Kissen laufen, in die Hände. Jeweils nach 2 Minuten wechseln. <ul style="list-style-type: none"> <li>• dito auf einem Bein;</li> <li>• dito mit geschlossenen Augen.</li> </ul>		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)
	<b>4. Turm bauen</b> Vierergruppen bilden. In der Gruppe auf der anderen Hallenseite möglichst viele Holzstücke einsammeln. Es dürfen alle gleichzeitig rennen, aber pro Lauf darf nur ein Hölzli mitgenommen werden. Welche Gruppe baut in 5 Minuten den höchsten Turm?		Ausschussparkett-hölzli
	<b>Bemerkung:</b> Jeder Läufer soll sein Holzstück selber auf den Turm setzen.		
	<b>5. Mobilo-Wurfspiel</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und werfen einander einen Ball zu. Dabei versuchen sie die Balance zu halten.		Mobilos oder andere instabile Unterlage  (Verschiedene Bälle)
	<b>6. Turm bauen und balancieren</b> Wie Übung 4, aber: Jeder muss zuerst auf ein Mobilo (oder andere instabile Unterlage) stehen, bevor er sein Hölzli auf den Turm legen kann.		Hölzli  Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)
	<b>Schwieriger</b> Auf einem Fuss balancieren.		
	<b>Bemerkung:</b> Mehrere Mobilos sind um den Turm herum angeordnet.		
<b>7. Mobilo</b> Die Teilnehmenden stehen auf die Wackelkissen und versuchen das Gewicht nach vorne und hinten zu verlagern. Sie schliessen dabei evtl. die Augen.		Mobilos oder andere instabile Unterlage (zusammengerollte Matten oder Frottéetücher etc.)	
<b>Variation:</b> Verschiedene Übungen auf dem Mobilo durchführen: Ausfallschritte, Einbeinstand, versuchen sich gegenseitig aus der Balance zu bringen etc.			
<b>8. Lebende Stoppuhr</b> Zwei Gruppen bilden: Gruppe A holt möglichst viele Holzstücke (eines pro Person und pro Lauf) auf der gegenüberliegenden Hallenseite, solange bis Gruppe B mit Frisbees 10 Kegel ab einer Langbank geworfen hat. Gruppe B muss zum Werfen auf einem Mobilo stehen.		Ausschussparkett-hölzli, Frisbees, Mobilos, 1–2 Langbänke, 10–20 Kegel	
<b>9. Jonglieren auf dem Mobilo</b> Die Teilnehmer stehen auf die Wackelkissen und versuchen mit Tüchern zu jonglieren.		Mobilos Jongliertüchli, Bälle	
<b>Einfacher:</b> Jonglage mit einem oder zwei Tüchern. <b>Schwieriger:</b> Jonglage mit Bällen, verschiedene Muster			
Ausklang: Dehnen / Entspannen	<b>10' Treppenstand</b> Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.		
	<b>Hebebein</b> Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur. In Rückenlage beide Beine angewinkelt aufsetzen. Das Dehnbein an der Kniekehle fassen, zu sich ziehen und ausstrecken. Der Oberkörper und das Becken bleiben am Boden aufliegend.		Mätteili
	<b>Liegendes Anfersen</b> In der Seitenlage das untere Bein nach vorne anwinkeln. Das obere Bein am Fussgelenk fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Darauf achten, das Knie nach hinten zu ziehen und die Hüfte durch zu strecken.		
	<b>Variation:</b> Im Stehen ausführen. Auf parallele Oberschenkel achten.		
<b>Von 1 bis 20</b> Langsam auf 20 zählen. Dabei auf alle ungeraden Zahlen mit geschlossenen Augen ausatmen und auf die geraden Zahlen mit geöffneten Augen einatmen. Ab der Zahl 16 sich vorstellen, dass die Augen immer schwerer werden und sie weniger weit öffnen. Bei 20 die Augen nach der Ausatmung geschlossen halten und eine Weile in Ruhelage bleiben.			