



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 6

Koordination 2

Autor

Krügel Eugen, Leiter Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	Keine Beschränkung
Kursumgebung	Ausgerüstete Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Matten als Sicherheit bei Balanceübungen

Zielsetzungen/Lernziele

Die koordinativen Fähigkeiten werden benötigt, um Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern. Die Koordination ist demnach auch im Sinne einer Unfallprophylaxe von höchster Bedeutung (Vermeiden von Stürzen etc.). Die koordinativen Fähigkeiten sind die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit, d.h. je höher ihr Niveau, desto schneller und effektiver können neue bzw. schwierigere Bewegungen erlernt werden. Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten erlauben es, gleiche Bewegungen mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft auszuführen und damit energiesparend zu wirken. Eine gute Grundlage der koordinativen Fähigkeiten ermöglichen auch in späteren Trainingsjahren sporttechnische Fertigkeiten neu- und umzulernen. Nicht zuletzt ermöglicht ein hohes Niveau der koordinativen Fähigkeiten eine rationelle Aneignung von sporttechnischen Fertigkeiten aus anderen Sportarten, die z.B. für das allgemeine Konditionstraining und für das Ausgleichstraining benutzt werden können. Im Mittelpunkt der Schulung der koordinativen Fähigkeiten steht das Erlernen und Beherrschen neuer, vielseitiger Bewegungsfertigkeiten und ihrer Komponenten. Bei der Auswahl der Trainingsinhalte und –mittel gilt, dass es nur dann Anpassungserscheinungen geben kann, wenn immer wieder neue Reize gesetzt werden.

Hinweise

Der beim Hauptteil vorgeschlagene Koordinationsparcours kann durch eigene Übungen ergänzt werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Schwarz / Weiss Zwei Teams „weiss“ und „schwarz“ stehen sich an zwei Linien in einem Meter Entfernung gegenüber. Ruft der Spielleiter „weiss“, laufen alle des weissen Teams bis zu einer Endlinie. Team „Schwarz“ versucht sie einzufangen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40'	Koordinationsparcours 1. Zwei unterschiedliche Bälle prellen (z.B. Basket- und Handball) 2. Über Langbank balancieren 3. Sprung mit Minitramp, zugeworfener Ball abfangen und in Korb werfen 4. Fahrt mit Pedalo 5. Ball hochwerfen, Rolle vorwärts, Ball abfangen Zuerst 5' an jedem Posten üben, anschliessend ganzer Parcours miteinander verbinden und durchlaufen. 2-3 Durchgänge.		Bälle, Langbank, Minitramp, Pedalo

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fussball spielen	Fussball spielen auf vier Tore.	Fussball