Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 48 (1988-1989)

Heft: 2

Rubrik: Körper-, Bewegungs-, und Sporterziehung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

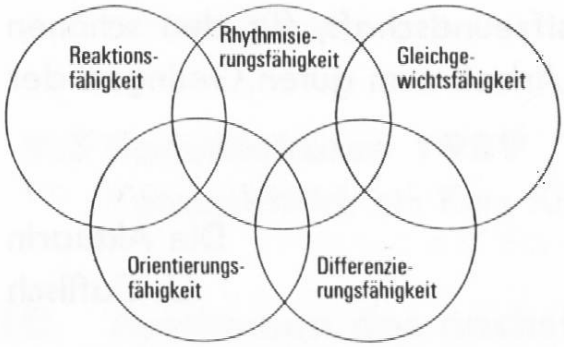
Download PDF: 09.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung

Koordinative Fähigkeiten

«Gewandtheit» und «Geschicklichkeit» werden meistens gleichbedeutend mit Körperbeherrschung verwendet. Im Sinne der Präzisierung werden diese Begriffe in der Trainingslehre und -praxis durch die «koordinativen Fähigkeiten» abgelöst.



a) Orientierungsfähigkeit
Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen (Raum) und Bewegung (Zeit) zu orientieren und anzupassen, so z. B. bei der Flugbahnberechnung eines Balles.

b) Differenzierungsfähigkeit
Diese Fähigkeit erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf das Wichtigste zu überprüfen und die eigene Bewegungsantwort darauf abzustimmen (zu dosieren).
Dies kommt z. B. bei einem Ballspiel zu einem Mitspieler zum Tragen.

c) Gleichgewichtsfähigkeit
Hier handelt es sich um die Fähigkeit, das Gleichgewicht entweder zu halten (z. B. beim Balancieren) oder es nach Drehungen und Sprüngen rasch wiederzugewinnen (z. B. nach einem Salto).

d) Rhythmisierungsfähigkeit
Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten und zu akzentuieren (z. B. einen Anlauf) oder vorgegebenen Rhythmus zu erfassen (z. B. Musik).

e) Reaktionsfähigkeit
Der reaktionsfähige Sportler hat die beste Voraussetzung, um schnell die wichtigsten Informationen aufzunehmen und eine zweckmässige Be-

wegungsantwort auszuführen, so z. B. bei Abwehrreaktionen des Torhüters.

Koordinative Fähigkeiten «zeigen» sich in drei verschiedenen Ausprägungen:

- der Steuerung einer Bewegung (Beherrschung)
- der Anpassung an veränderte Bedingungen
- dem Aufbau und der Präzisierung von Lösungsmöglichkeiten (Lernen).

«Als koordinative Fähigkeiten sind die Voraussetzungen des Sportlers zur Bewegungssteuerung und -regelung zu verstehen. Sie befähigen ihn, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen.» *(Weineck)*

Koordinative Fähigkeiten können nur mit koordinativ anspruchsvollen Übungen ausgeprägt und vervollkommnet werden; denn eine Fähigkeit entwickelt sich nur in der Tätigkeit, in der sie gefordert wird. Koordinativ anspruchsvoll sind entweder neue, ungewohnte Übungen, schwierige oder «knifflige» Übungen sowie auch einfache Bewegungshandlungen, die durch Variation und Kombination koordinativ «erschwert» werden.

Das ideale Lernalter für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten liegt zwischen 9 bis 12 Jahren, *für die Reaktionsfähigkeit sogar noch früher.*

Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten fällt also sicher in den Aufgabenbereich des Schulturnens, wobei zu betonen ist, dass eigentlich nichts Neues «erfunden» wurde, sondern dass bekannte Formen neu verstanden werden sollen und gezielter eingesetzt und gefördert werden können.

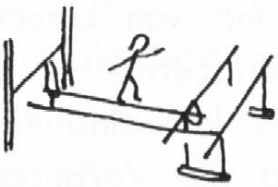
Verwendete Literatur: «Koordinative Fähigkeiten», J + S-ZK Programm 88.

Stationen zur Koordinationsschulung

Anwendung:
- Als Circuit–Spezial
- Einzelne Stationen in ein Konditions–Circuit einstreuen.
- Als Zusatzaufgaben im Geräteturnen usw.

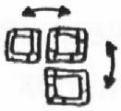
Koordinative Fähigkeit:

① Balancieren über hängende Langbank schmalseite, welche schwebt. Aufhängung mit Springseil an Barrenholmen, Reck, usw. — Gl



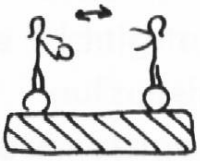
② Ball A mit Hand 1 hochwerfen – Ball B mit Hand r hochwerfen – A fangen – A hochwerfen – B fangen – etc. (2 verschiedene Bälle). — Di Or

③ Zwei Schüler springen gleichzeitig auf drei Mini-Tramps hin und her (jeder Schüler springt nur auf zwei Minis). — Rh

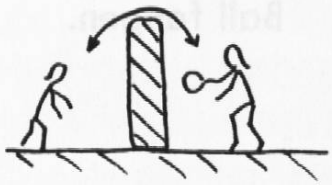


④ Mit Tennisbällen. Ball gegen die Wand werfen (A). B muss sie, die abprallenden Bälle, fangen.
Var.: Zwischen, seitl. Beinen durchrollen. B muss fangen, bevor Ball an Wand r. — Re

⑤ Stand auf Medizinball auf dicker Matte und dabei einander Volleyball zuwerfen oder Ball jonglieren. — Gl



⑥ A und B werfen sich einen Wurfring (Ball) über eine dicke Matte zu. Re



⑦ Prellen mit 2 verschiedenen Bällen in Variationen. Di

⑧ A wirft einen Volleyball über sich. In dieser Zeit wirft B einen Basketball zu A. A retourniert den Basketball, fängt den Volleyball und wirft ihn wieder hoch usw. Or Di

⑨ A und B machen ein Spiegelspringen an einem Kastendeckel, d.h. A macht Sprünge sw, einbeinig, Grätsch usw. möglichst rasch vor, B nach. Rh

⑩ Mit zwei versch. Pucks/Ball Unihock spielen, bzw. Puck/Ball abwechslungsweise kurz am Schläger führen, dribbeln. Di

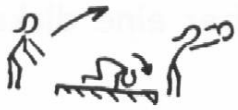
⑪ A und B spielen sich zwei Bälle zu , einen als Druckwurf, den anderen mit dem Fuss. Or

⑫ Seilspringen auf der Schwebekante. Nur für konzentrierte Schüler. Gl

⑬ Jonglieren (Fuss, Knie, Kopf usw.) mit einem Softball, dann Fussball, dann Rugbyball. Di

⑭ Sprung ab Mini-Tramp zum Einbeinstand auf Böckli. Gl

⑮ Ball hochwerfen – Rolle vw auf Matte – Ball fangen. Or



⑯ Taktspringen sw über eine Schwebekante. Dazu Seilspringen. Gl Rh

⑰ Aus Anlauf auf Tuch über zwei nebeneinandergestellte Langbänke rutschen. Gl

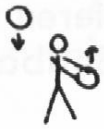
⑱ Paarweise 5 Ballone in der Luft halten. Or

⑲ A läuft und macht dazu rhythmische Bewegungen und Formen. B folgt und kopiert. Rh

⑳ A zieht ein Springseil nach, B versucht es mit dem Fuss zu treffen. Re

㉑ «Trockensurfen»: Alleine oder paarweise versuchen, auf dem auf Medizinbällen rollenden Kastendeckel stehen zu bleiben. Gl

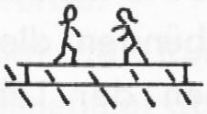
㉒ Beidhändig werden abwechslungsweise zwei Bälle seitlich hochgeworfen. Or



㉓ A markiert mit Hütchen (Malstäben, Bändeln) einen kleinen Irrweg. B geht diesen Weg und prägt sich den Weg genau ein. Dann versucht B den Weg blind zu gehen. Or

㉔ Verschieden schwere kleine Bälle (Tennisbälle, Wurfbälle, Kugeln) sollen möglichst nahe an eine Wand gerollt werden, ohne diese aber zu berühren. Di

㉕ Durch Vor-rück-Bewegungen auf der auf Gymnastikstäben rollenden Schwebekante soll versucht werden, den Partner zu Fall zu bringen. Gl



TOP-ANGEBOT:

WEICHSPRUNGMATTE 1198.–

300×180×40 cm

- Überzug aus Stamoid oder Polypropylen
- ganzer Unterteil Gleitschutzmaterial
- bewährter Tragkordelverschluss
- **Wetterschutzhüllen**
- **Ersatz-Schaumstoff-Monoblock**
- **Airexmatten / Turnmatten**

ARTLUX

Grenzsteinweg 620
5745 Safenwil
Tel. 062 67 15 68

STEMPEL CLICHÉS DRUCKSACHEN
œchslin chur
Werkstr. 2 Tel. 081 24 53 83

Buch- und Offsetdruck
Filmsatz und Repro
Gummi-, Metall-, Lager- und Signierstempel
Stempelkissen und -farben
Numeroteure und Dateure

STEMPEL CLICHÉS DRUCKSACHEN
œchslin chur
Werkstr. 2 Tel. 081 24 53 83

Sommersportwoche 1988 in Zuoz

In der letzten Ferienwoche organisierte die Kantonale Schulturnkommission in Zusammenarbeit mit dem Kantonalen Sportamt sowie dem Lehrerturnverein Graubünden die alljährlich im Rahmen der Lehrerfortbildung durchgeführte Sommersportwoche, die wiederum in Zuoz stattfand.

Fast 50 sportbegeisterte und lernwillige Lehrerinnen und Lehrer benutzten die Gelegenheit, kurz vor Schulbeginn neue Ideen zu sammeln, selbst wieder einmal in die Rolle des Schülers zu schlüpfen, Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen anderer Stufen und aus anderen Regionen zu pflegen und Kontakte zu knüpfen. Erstmals zählte der Kurs für J + S-Leiter im Sportfach Fitness als FK (= Fortbildungskurs), wobei viele Teilnehmer von diesem attraktiven Angebot profitieren konnten.
Das Kursprogramm beinhaltete folgende Sportfächer: Geräteturnen, Mini-Volleyball und Lektionseinleitungen als Pflichtfächer, die von jedem Teilnehmer besucht werden mussten, sowie Rock'n'Roll und Tennis als Wahlfächer. Leider konnte das Sportfach Radwandern infolge des zu geringen Interesses nicht durchgeführt werden, was den Raum auf den Tennisplätzen oftmals etwas eng werden liess. Am späteren Nachmittag bestand zudem unter dem Motto «Sport à la carte» die Möglichkeit, frei oder unter Anleitung Tennis und Badminton zu spielen oder durch Schwimmen, Jogging und Stretching oder auf eine andere Art und Weise die müden Muskeln zu lockern und den bald einmal schmerzhaft verspürbaren Muskelkater aktiv zu bekämpfen. Am Mittwochnachmittag stand ein Spielturnier mit Volleyball, Tischtennis und Badminton auf dem Programm, das grossen Anklang fand und in dessen Verlauf nebst grossem Einsatz vor allem auch Freude und Plausch im Vordergrund standen. Theorielektionen von Stefan Bühler, dem Präsidenten der Kantonalen Schulturnkommission und Chef des Kantonalen Sportamtes Graubünden, über J + S sowie von Kursleiter Hans Tanner über die koordina-

tiven Fähigkeiten ergänzten das praktische Angebot.
Untergebracht waren und wiederum bestens verpflegt wurden die Kursteilnehmer im Center da d'mura, während bei der Belegung der Sportanlagen des Lyceums Alpinum Zuoz leider erstmals Probleme auftraten, indem nämlich zwei Turnhallen der Dreifachhalle durch einen anderen Kurs belegt waren. Die Kursleitung musste deshalb kurzfristig umdisponieren und einige Lektionen in die Dorfturnhalle von Zuoz, die Geräteturnlektionen aber sogar nach Samedan verlegen. Man fragte sich deshalb nicht nur in den Reihen der Kursteilnehmer, ob die Sommersportwoche unter diesen Umständen auch in Zukunft in Zuoz durchgeführt würde.
Trotzdem verlief der Kurs sowohl für die Teilnehmer als auch für die Klassenlehrer und die Kursleitung sehr erfreulich, wobei nicht zuletzt auch das ausgezeichnete Wetter für das gute Gelingen der Sommersportwoche mitverantwortlich war.

Basketball

Jugendmeisterschaften des Kantons Graubünden

Datum und Zeit:	16. November 1988 von 12.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr (je nach Anmeldungen evtl. zusätzlicher Spieltag).
Ort:	Kantonale Sportanlagen «Sand» in Chur
Organisator:	Chur-Basket
Kategorien:	Knaben B/Mädchen B: Jahrgang 1972 und jünger. Pro Mannschaft max. 3 lizenzierte Spieler(innen)
	Knaben C/Mädchen C: Jahrgang 1974 und jünger.
	Mixed D: Mädchen und Knaben Jahrgang 76 und jünger. In dieser Kategorie wird Mini-Ball gespielt.
Anmeldeschluss:	4. November 1988
Weitere Infos und Anmeldung:	Christine Hartmann, Rothus 7203 Trimmis Telefon 081 27 48 20