



Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Koordinative Herausforderungen - Fähigkeiten spielerisch entdecken und erweitern“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihre Sport-Thieme Team

### **Koordinative Herausforderungen - Hans-Peter Esch**

In der Bewältigung vielfältiger koordinativer Herausforderungen werden nicht nur sportlich-motorische Kompetenzen verbessert. Die aktuelle Hirnforschung verweist auch auf die positiven Auswirkungen motivierender, komplexer Bewegungsübungen auf die individuelle Hirnleistungsfähigkeit.

Mit Hilfe verschiedener Geräte und Materialien vermittelt dieser Workshop spielerisch herausfordernde Bewegungssituationen, bei denen alle Sinne beansprucht werden.

### **Theoretischer Hintergrund**

Motivierende, herausfordernde, komplexe Bewegungsübungen, die aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, trainieren sowohl motorische Kompetenzen als auch das Sinnessystem umfassend und fördern so die individuelle Hirnleistungsfähigkeit. Bei älteren Menschen unterstützt das koordinative Training die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags (z.B. geistige Flexibilität, Sturzprophylaxe).

Dabei wird in der Regel eine sog. Basisübung variiert bzw. gesteigert durch:

- Codierung der Bewegungen durch Zuordnung von Zahlen, Farben, Begriffen etc.
- Priorisierung eines Sinneskanals (z.B. auditiv, visuell)
- Monokulare Durchführung der Übungen zur Schulung des visuellen Systems
- Durchführung der Übungen im labilen Gleichgewicht
- Möglichst multisensorische Übungsdurchführung (sensorische Integration)



## **Trainingsbereiche (motorisch und sensorisch)**

### **Überkreuzbewegungen**

Überkreuzbewegungen sind Bewegungen der Hände, Arme, Beine und Füße, bei denen die Körpermittellinien in allen drei Dimensionen überquert werden. Dadurch wird das Zusammenspiel der linken und rechten Gehirnhälften als Grundbedingung komplexer Handlungen gefördert.

### **Reaktionsübungen**

Die Reaktionsfähigkeit wird definiert als die Fähigkeit auf einen oder mehrere Reize aus der Umwelt möglichst schnell und zielgerichtet zu reagieren. Eine Schulung der Reaktionsfähigkeit optimiert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit im Alltag.

### **Rhythmus**

Alles, was wir tun, basiert auf Rhythmus. Rhythmus ist der Schlüssel für das perfekte und förderliche Funktionieren des Körper-Geist-Systems...auch auf neuronaler Ebene senden und empfangen Synapsen Nachrichten optimal rhythmisch. Bewegung in Einklang zu einem Rhythmus zu bringen beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit positiv und motiviert.

### **Visuelles System**

70 – 80% unserer Informationen werden durch die Augen aufgenommen! Daher ist die Schulung des visuellen Systems bei fast allen Übungen immanent.

### **Gleichgewicht**

Das vestibuläre System steuert die Wahrnehmung des Körpers zu Schwerkraft, Bewegung und Gleichgewicht: Es reguliert die Steuerung der Augen (Blickmotorik), ermöglicht Orientierung und geordnete Körperhaltungen und –bewegungen und ist somit wichtig für die Wahrnehmung von Position und Bewegung des eigenen Körpers im Raum. Darüber hinaus besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der Gleichgewichtsfähigkeit und den Grundlagen schulischen Lernens.

### **Propriozeption**

Das propriozeptive System ist die sog. „Eigenwahrnehmung“ unseres Körpers, die Lage- und Bewegungsempfindung ohne visuelle Kontrolle. Es beeinflusst unmittelbar Motorik, Sprache, Emotionalität, Sozialverhalten und Grundkompetenzen wie Hören, Sehen, Rechnen und Schreiben.

## I. Aufwärmen

### 1. „Ankommen mit Körper & Geist“

Die Teilnehmer/-innen bilden Dreier-Gruppen und laufen bzw. gehen schnell hintereinander durch die Halle.

Auf ein akustisches Signal werden folgende Aufgaben ausgeführt:

- 1) Der/die Letzte überholt die Gruppe



- 2) Der/die Mittlere überholt den/die Vordere



- 3) Alle drehen sich um und es erfolgt so ein Richtungswechsel



- 4) Der/die Letzte sucht sich eine neue Gruppe



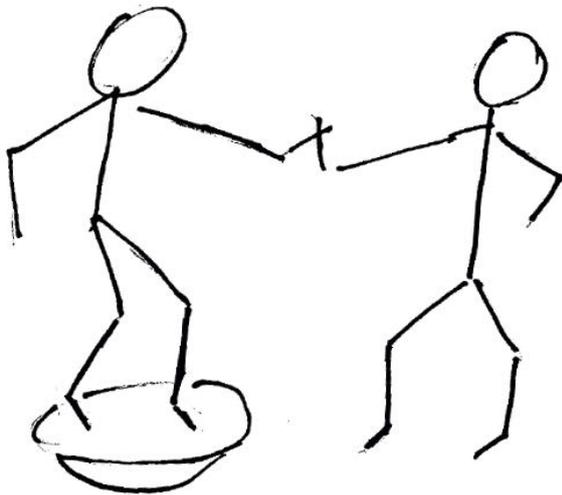
## 2. „Balance-Lauf“

Die Hälfte der Teilnehmer/-innen steht auf einem Balance-Gerät (Disc, Pad, Kissen) und klat-schen dabei mit den anderen Teilnehmern/-innen, die von Gerät zu Gerät laufen, in die Hände.

Variationen:

- 1) Die Teilnehmer/-innen stehen auf einem Bein auf dem Balance-Gerät.
- 2) Die Teilnehmer/-innen stehen mit geschlossenen Augen auf dem Balance-Gerät.

Ein Wechsel erfolgt nach zwei Minuten.



### Verwendete Produkte

Sport Thieme Balance Pad Premium	111320002	
Sport Thieme Balance Pad Vinyl	111483000	
Sport Thieme Balance Disc	112326506	
Sport Thieme Balancekissen XXL	112326607	
Togu Balanza Freeride	111573709	
Sport-Thieme Therapie-Schaukelbrett	111296701	
Pedalo Balance-Box	112161105	
Sport-Thieme Fitnesskreisel	111277731	
Sport-Thieme Schaukel-Balance-Board	112353500	
Sport-Thieme Therapiekreisel aus Holz	112329606	
Sport-Thieme Balance Jump	112353601	
Pedalo Stabilisator Therapie mit Standplattform	112151410	

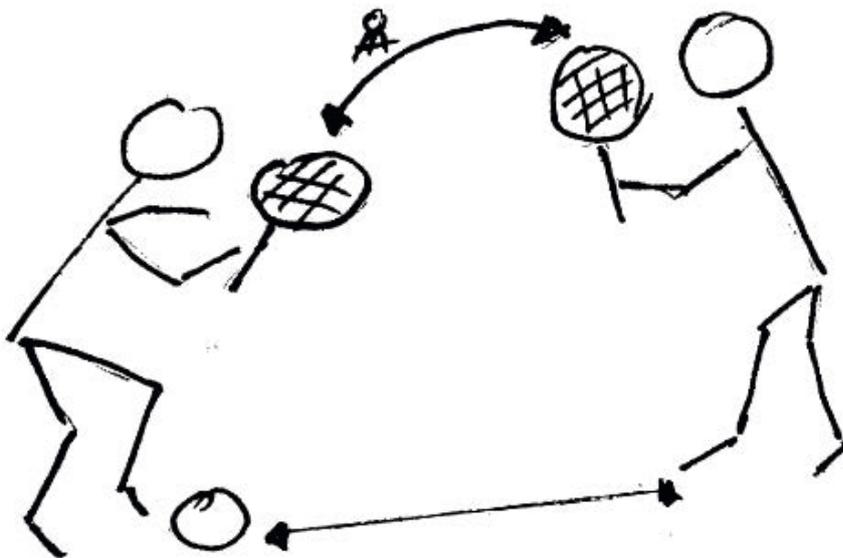
### Station „Zweierlei“ (Differenzierung)

#### Basisübung

Jeweils zwei Teilnehmer/-innen stehen sich im Abstand von ca. drei Metern gegenüber und spielen sich einen „Speeder“ mit Crossminton-Schlägern zu.

#### Steigerungen

- 1) Zusätzliches unteres Zuspiel mit einem Soft-Fußball im gleichen Rhythmus.
- 2) Das Zuspiel erfolgt mit einem abgedeckten Auge.
- 3) Kombination beider Steigerungen.



#### Verwendete Produkte

Sport Thieme PU Fußball	111919208	
Victor® Crossminton Schulsportset „100“	112370402	

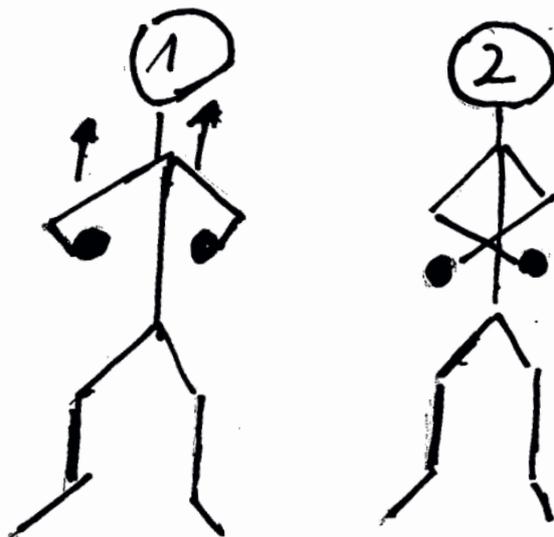
**Station „Kreuz & Quer“ (Überkreuzbewegung)**

**Basisübung**

Jede(r) Teilnehmer/-in hat in jeder Hand ein Jongliertuch. Die Tücher werden nun gleichzeitig parallel hochgeworfen und wieder aufgefangen. Anschließend die Tücher parallel hochwerfen, aber mit überkreuzten Armen fangen. Dabei ist einmal der rechte, einmal der linke Arm oben.

**Steigerungen**

- 1) Durchführung mit Jonglagebällen.
- 2) Durchführung auf einem Balance-Gerät.
- 3) Kombination beider Steigerungen.

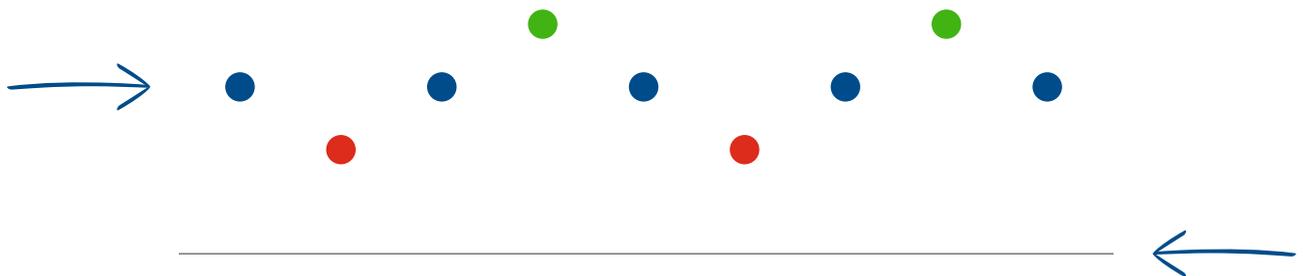


**Verwendete Produkte**

Sport Thieme Jongliertücher	112650005	
Bean-Bags	111328439	
Sport Thieme Tennisbälle	111374621	
Sport-Thieme Therapie-Schaukelbrett	111296701	
Pedalo Balance-Box	112161105	
Sport-Thieme Fitnesskreisel	111277731	
Sport-Thieme Schaukel-Balance-Board	112353500	
Sport-Thieme Therapiekreisel aus Holz	112329606	
Sport-Thieme Balance Jump	112353601	

### Station „Regenbogenlauf“ (Rhythmus)

Die Teilnehmer/-innen absolvieren hüpfend/springend den folgenden Parcours:



- 1) Bei den Markierungen in der Mitte (blau) mit beiden Füßen abspringen
- 2) Bei den Markierungen rechts (rot) mit rechts abspringen
- 3) Bei den Markierungen links (grün) mit links abspringen

Der Rückweg erfolgt mit Wechselhüpfern rückwärts über die( rote) Linie.

Wichtig: Rhythmus geht vor Tempo!

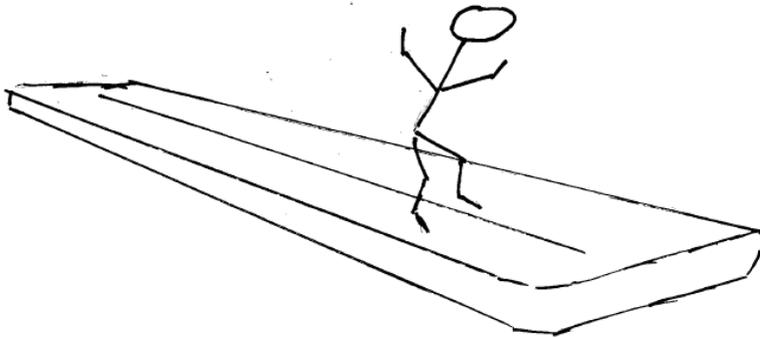
### Verwendete Produkte

Markierungsteller	111300808	
Markierungskegel	111300622	
Soccersnake Bodenmarkierungsset	111954803	

**Station „Springen mit allen Sinnen“ (Gleichgewicht/Wahrnehmung)**

Die Teilnehmer/-innen erproben auf der „AirTrack“-Bahn folgende Übungen:

- 1) Springen und auf das Gefühl unter den Füßen bzw. Fußsohlen achten
- 2) Springen und die Linie stets zwischen den Beinen haben (vorwärts und rückwärts)
- 3) Springen in Variation (hoch, gehockt, angeferst, Grätschen, Drehen) und auf das Gleichgewicht achten
- 4) Springen mit geschlossenen Augen (Begleitung durch eine(n) Partner/-in)



**Verwendete Produkte**

Sport Thieme Airtrack School 20, 10m	111195024	
--------------------------------------	-----------	--

## Station „Agility“ (Rhythmus)

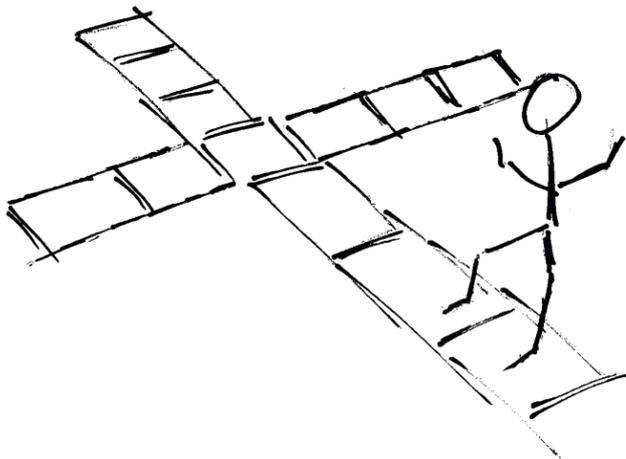
### Basisübung

An zwei hintereinandergelegten „Agility“-Koordinationsleitern absolvieren die Teilnehmer/-innen folgende Übungen:

- 1) Einfach-Kontakt (ggfs. mit seitlichem Heraustreten)
- 2) Zweifach-Kontakt (ggfs. mit seitlichem Heraustreten)
- 3) Schlussprüge mit Grätsche am Kreuz
- 4) Seitlich Laufen (Zweifach-Kontakt) mit Vorwärts-/Rückwärts-Step am Kreuz

### Steigerung

- 1) Beim Üben von 100 rückwärts um jeweils -3 zählen.
- 2) Beim Üben den eigenen Namen buchstabieren.



### Verwendete Produkte

Sport Thieme Koordinationsleiter Agility Einzel 8m	111373921	
Sport Thieme Koordinationsleiter Agility Vierfach	111373989	

**Station „Zielwerfen“ (Komplex)**

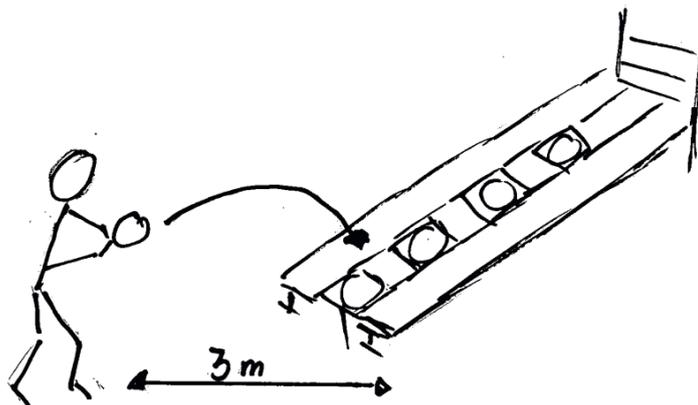
Zwei Bänke werden so an eine Sprossenwand gehängt, dass eine Reihe Pylonen mit der Öffnung nach oben zwischen den Bänken eingehängt werden können.

**Basisübung**

Die Teilnehmer/-innen versuchen aus einer Entfernung von ca. drei Metern Bälle in die Pylonen zu werfen.

**Steigerung**

- 1) Ein Auge/beide Augen werden abgedeckt
- 2) Die Übung wird auf einem Balance-Gerät ausgeführt.



**Verwendete Produkte**

Sport-Thieme Turnbank	111218419	
Sport Thieme Tennisbälle	111374621	
Markierungskegel	111300622	
Sport Thieme Balance Pad Premium	111320002	
Sport Thieme Balance Pad Vinyl	111483000	
Sport-Thieme Therapie-Schaukelbrett	111296701	
Sport-Thieme Fitnesskreisel	111277731	
Sport-Thieme Schaukel-Balance-Board	112353500	
Sport-Thieme Therapiekreisel aus Holz	112329606	
Sport-Thieme Balance Jump	112353601	
Crossboccia Familypack Pro	111396111	

**Station „Im Gleichgewicht bleiben“ (Gleichgewicht)**

**Basisübung**

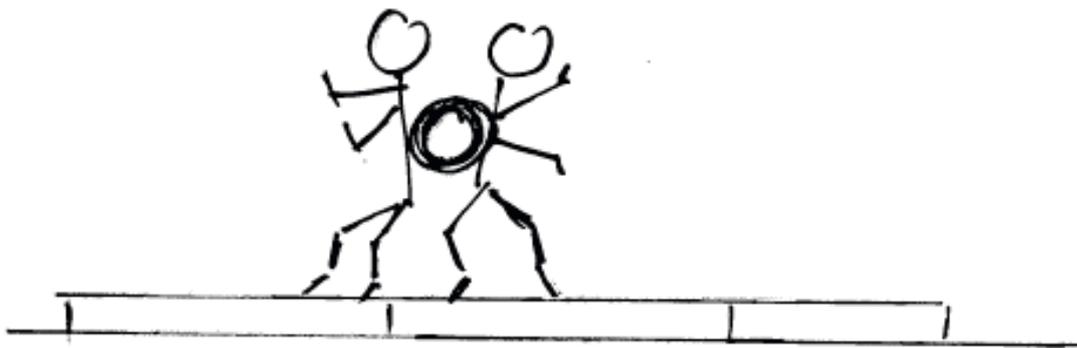
Zwei Partner haben Rücken an Rücken wahlweise einen

- Medizinball,
- Leichtvolleyball oder
- Tennisball

Eingeklemmt und balancieren vor und zurück auf dem BalanceBeam.

**Steigerung**

- 1) Kleinerer Ball
- 2) Mit geschlossenen Augen



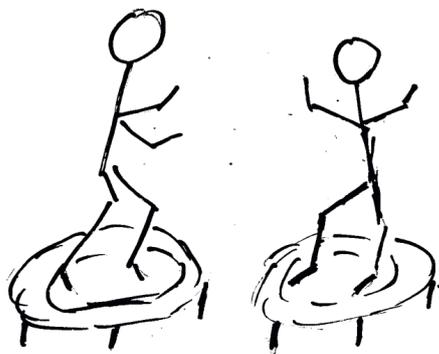
**Verwendete Produkte**

Sport Thieme Tradition	111076006	
Sport Thieme Volleyball light	111082627	
Sport Thieme Volleyball Super light	111082630	
Sport Thieme Tennisbälle	111374621	
Sport Thieme Balance Beam faltbar	111113408	

### Station „Im Einklang“ (Rhythmus/Reaktion)

Die Teilnehmer/-innen stehen sich partnerweise auf je einem Fitness-Trampolin gegenüber

- 1) Die Bewegungen des Partners/der Partnerin werden gespiegelt.
- 2) Die Partner/-innen zählen wechselweise bis drei, wobei die Zahlen schrittweise durch Bewegungen ersetzt werden:
  - 1= Klatschen
  - 2= Hocksprung
  - 3= Überkreuzen der Arme auf die Schultern



### Verwendete Produkte

Sport Thieme Fitness Trampolin	112735405 
--------------------------------	---