

Material. 1:
Koordinative Fähigkeiten
und deren Bedeutung

Koordinative Fähigkeiten

(vgl. Weineck, 2000, S. 537-545)

Koordinative Fähigkeiten ermöglichen es dem Sportler und der Sportlerin, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen. Die Koordinativen Fähigkeiten stellen damit für Bewegungshandlungen des Menschen die grundlegenden Leistungsvoraussetzungen dar.

Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten

Ganz allgemein werden die Koordinativen Fähigkeiten benötigt, um Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern.

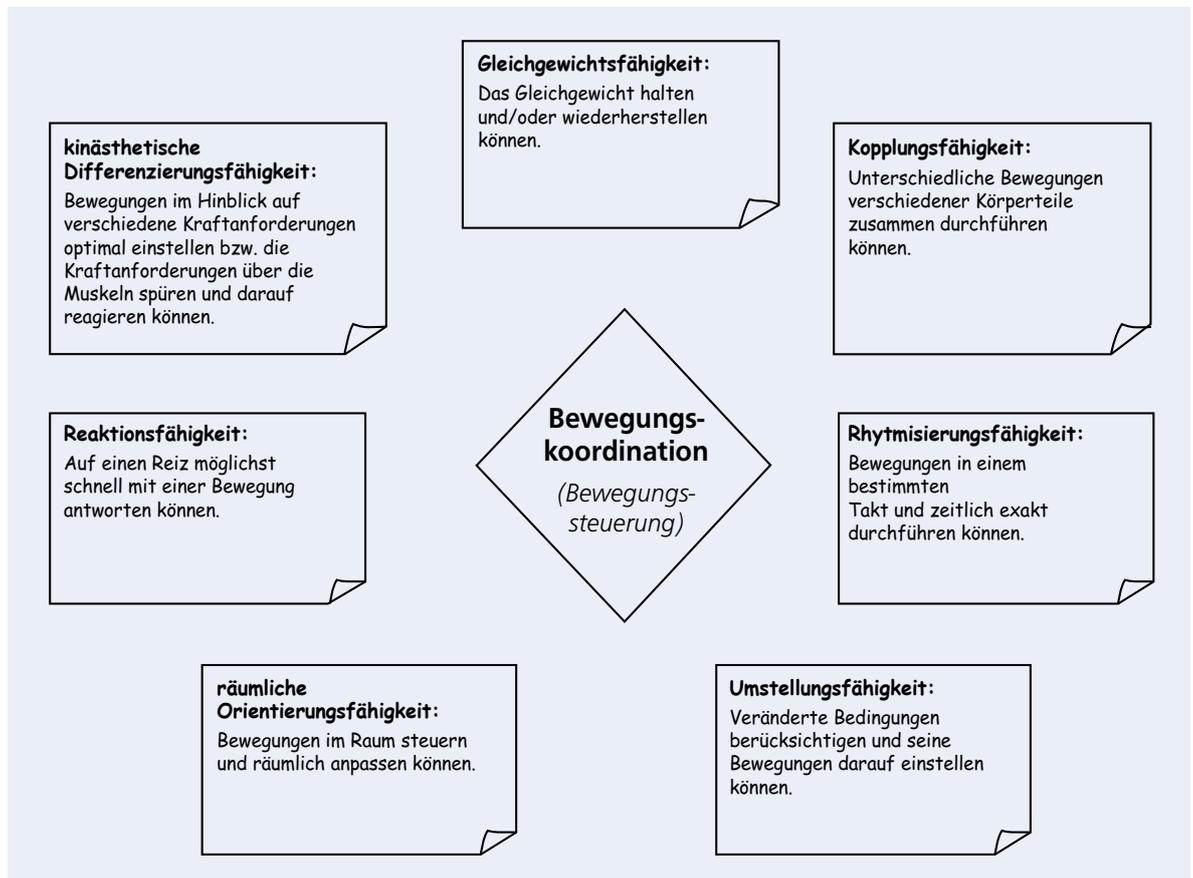
Sie sind die Grundlage einer guten sensomotorischen (Erklärung: Zusammenspiel zwischen der Steuerung von Bewegungen [Motorik] und eingehenden Sinnesrückmeldungen [Sensorik]) Lernfähigkeit, d.h., je höher ihr Niveau ist, desto schneller und effektiver können neue bzw. schwierige Bewegungen erlernt werden.

Gut entwickelte Koordinative Fähigkeiten erzeugen ein hohes Maß an Bewegungsökonomie. Das bedeutet, dass bedingt durch die Präzision der Bewegungssteuerung gleiche Bewegungen mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft vollzogen werden können und daher Energie gespart wird. Auf diese Weise bestimmen die Koordinativen Fähigkeiten die Höhe des Ausnutzungsgrades der konditionellen Fähigkeiten (Erklärung: die konditionellen Fähigkeiten umfassen die physischen Komponenten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit).

Aufgrund einer gut entwickelten koordinativen Leistungsfähigkeit können auch noch in späteren Trainingsjahren sporttechnische Bewegungsabläufe neu- und umgelernt werden.

Es hat sich gezeigt, dass die Ausbildung eines hohen Niveaus an Koordinativen Fähigkeiten in einer Sportart es erlaubt, sporttechnische Fertigkeiten aus anderen Sportarten schneller zu erlernen.

Material. 1:
Koordinative Fähigkeiten



Aufgabe 1:

Orientierungsfähigkeit & Umstellungsfähigkeit

Aufgabe 2:

Umstellungsfähigkeit & Kopplungsfähigkeit

Aufgabe 3:

Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit & Rhythmisierungsfähigkeit

Aufgabe 4:

Kopplungsfähigkeit & Rhythmisierungsfähigkeit

Aufgabe 5:

Gleichgewichtsfähigkeit & Differenzierungsfähigkeit

Aufgabe 6:

Differenzierungsfähigkeit & Umstellungsfähigkeit

Aufgabe 7:

Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit & Kopplungsfähigkeit

Aufgabe 8:

Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit & Differenzierungsfähigkeit

Aufgabe 1:

Kraulschwimmen mit mehrmaliger Rolle vorwärts auf einer Bahn.

Hinweis:

Die Kraulbewegung sollte möglichst schnell nach Ende der Vorwärtsrolle wieder aufgenommen werden, so dass der Vortrieb nicht ganz verloren geht.

Aufgabe 2:

Kraulschwimmen nur mit rechtem/linkem Arm und linkem/rechtem Bein („über Kreuz“). Nach einer halben Bahn werden Antriebsarm und Antriebsbein gewechselt.

Aufgabe 3:

Schwimmen im Wechsel von Kraul zu Rückenkreul und umgekehrt nach zwei Bewegungszyklen.

Aufgabe 4:

Schwimmen mit Rückenkreul-Armbewegung und Brust-Beinschlag

Material. 2:
8 Bewegungsaufgaben

Aufgabe 5:
Schwimmen mit Rückenkrault-Armbewegung ohne Beinschlag (mit einem Pull-buoy zwischen den Oberschenkeln).

Aufgabe 6:
Kraulschwimmen nur mit rechtem/linkem Arm und linkem/rechtem Bein („über Kreuz“). Nach einer halben Bahn werden Antriebsarm und Antriebsbein gewechselt.

Aufgabe 7:
A schwimmt einarmig Kraul neben B, der einarmig Rückenkrault schwimmt. Die ruhenden Hände werden zur gegenseitigen Handfassung genutzt. Nach einer Bahn wechseln die Aufgaben.

Aufgabe 8:
Kraulschwimmen mit Tippen in die Achselhöhlen bei jeder Überwasserphase eines Armes.

Material. 3:
Entwicklung von
Bewegungsaufgaben
vgl. Achtergarde, 2011.
S. 19

Gleichgewichtsfähigkeit:
Das Gleichgewicht halten und/oder wiederherstellen können

Wahrnehmungen einschränken:
z.B. das Ausschalten bestimmte Sinne

Unter Zeitdruck üben:
sich schnell bewegen, mehrere Bewegungen gleichzeitig machen

Bewegungen kombinieren:
z.B. gleichzeitig, schnell nacheinander

Rahmenbedingungen verändern:
zulässigen Bewegungsraum verändern

Zusatzaufgaben stellen:
z.B. beidseitiges Üben, Gleichgewicht erschweren, Variation von Bewegungsmustern

Bewegungsausführung verändern:
z.B. die Variation von Richtung, Geschwindigkeit, Ausgangsstellung, Krafteinsatz

Entwicklung von Bewegungsaufgaben zum Training koordinativer Fähigkeiten

Hilfekarte Aufgabentypen

Bei der Entwicklung von Bewegungsaufgaben kann man unterschiedliche Aufgabentypen nutzen. Nachfolgend findet Ihr verschiedene Aufgabentypen beschrieben. Beachtet jedoch, dass nicht jeder Aufgabentyp unbedingt zu Eurem koordinativen Fähigkeitsschwerpunkt passen muss.

Korrekturaufgaben:

Sie machen Bewegungsvorgaben, so dass ein bestimmtes Technikmerkmal deutlich erfüllt und herausgestellt werden muss.

Kombinationsaufgaben:

Sie verbinden zeitlich parallel oder auch nacheinander verschiedene Techniken und/oder Bewegungsausführungen.

Kontrastaufgaben:

Sie erzeugen Gegensatzerfahrungen durch sehr unterschiedliche Bewegungsausführungen.

Aufgaben zum Wassergefühl:

Sie schulen die Wahrnehmung für den Abdruck vom Wasser und für den dynamischen Auftrieb.

Partner- und Gruppenaufgaben:

Sie erfordern eine Abstimmung verschiedener Personen, die Orientierung und Anpassung voraussetzen.

vgl. Frank(2008)