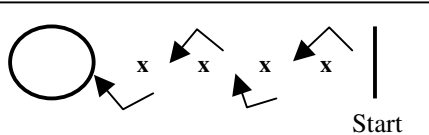



## 5.4 Umschriebene Entwicklungsstörungen der motorischen Funktion

Der Übungskatalog zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten umfasst 25 Übungen, wovon jeweils fünf Übungen die Differenzierungs-, Orientierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit ansprechen. Jeweils drei Übungen der Teilfähigkeiten sind für die Klassenstufen 5 bis 7 und zwei Übungen für die Klassen 8 bis 10 konzipiert. Diese unregelmäßige Verteilung erklärt sich daher, dass Schüler der 8. bis 10. Klasse durchaus die Übungen der niedrigeren Klassenstufe ausführen können und so ebenfalls mehr als zwei Übungsmöglichkeiten vorfinden. Fünf- bis Siebenklässler hingegen sollten nur in Ausnahmefällen, z. B. starke Verbesserung der koordinativen Fähigkeit oder bereits absolviertes altersgerechtes Trainingsprogramm, auf die Vorschläge für Klasse 8 bis 10 zurückgreifen. Allgemein sollte bei Ausführung der Sportmöglichkeiten darauf geachtet werden, dass die Ermüdung, körperlich und geistig, im Rahmen bleibt, da die Anforderungen ein hohes Maß an Konzentration erfordern. Bei der Gestaltung des Kataloges wird darauf geachtet, sowohl Indoor- als auch Outdoor-taugliche Übungen anzubieten, um eine variable Einsetzbarkeit der Karteikarten zu ermöglichen. Die Trainingsmöglichkeiten der Differenzierungsfähigkeit zeigen verschiedene Vorschläge des körperlichen Differenzierens, d. h. es werden beispielsweise variable Krafteinsätze gefordert, die durch Vorgaben der Strecke, der Fortbewegungsart oder Anzahl von Bewegungen abverlangt werden. Die Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit trainieren auf unterschiedliche Art und Weise die Raum- und Körperorientierung, in dem der Schüler seine Handlungen einer veränderten Körperposition oder auch Geräten anpassen muss. Eine Übung mit eingeschränkter optischer Kontrolle trainiert besonders die Körper-Raum-Wahrnehmung. Das Trainieren der Gleichgewichtsfähigkeit wird sowohl mit statischen als auch mit dynamischen Gleichgewichtsübungen realisiert. Dabei kommen beispielsweise Balanceübungen mit und ohne optische Kontrolle und damit verbundene variierte Fortbewegungsarten zum Einsatz. Bei den Übungen zur komplexen Reaktionsfähigkeit trainieren die Schüler das Reagieren auf optische und akustische Signale, verbunden mit unterschiedlichen Zusatzaufgaben und Fortbewegungsarten. Die Trainingsmöglichkeiten der Rhythmisierungsfähigkeit zielen vor allem auf Taktübungen,

bei denen sich der Schüler an einem vorgegebenen oder selbstgegebenen Takt orientieren muss. Mit Hilfe kleiner Choreographien und Bewegungsfolgen sollen Bewegung und Training der koordinativen Fähigkeit freudvoll verbunden werden. Es ist zu betonen, dass alle hier vorgeschlagenen Sportmöglichkeiten zum Übungsrepertoire aller vorgestellten Krankheitsbilder zählen sollten, da gesundheitlich eingeschränkte Kinder und Jugendliche oftmals über verminderte koordinative Fähigkeiten verfügen.

Klasse 5 - 7	<b>Koordination</b>				☹️ ☺️ ☺️ ☺️ ☺️	<b>49</b>
Differenzierung	Orientierung	Gleichgewicht	Reaktion	Rhythmus		
<b>Schweinetreiben</b> (Indoor)						
<u>Was brauche ich?</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reifen, Keule, 2 Bälle, 4 Markierungen</li> </ul>	<u>Übungsausführung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lege den Reifen ca. 10 m entfernt ab! Baue dir ein Hindernisslalom aus den 4 Markierungen (siehe Skizze)!</li> <li>▪ Treibe einen Ball mit der Keule und dann mit einem anderen Ball in den Reifen!</li> <li>▪ Versuche, es zunächst ohne Hindernisse im Gehen und Laufen.</li> <li>▪ Versuche, nun den Ball im Gehen und dann im Laufen um die Hindernisse in den Reifen zu treiben!</li> </ul>					
	<u>Dosierung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 x mit der Keule</li> <li>▪ 4 x mit einem Ball</li> </ul>					
	<u>Pass auf!</u> Dosiere deine Kraft so, dass der Ball ohne große Umwege in den Reifen gelangt!					

Klasse 5 - 7

# Koordination



50

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

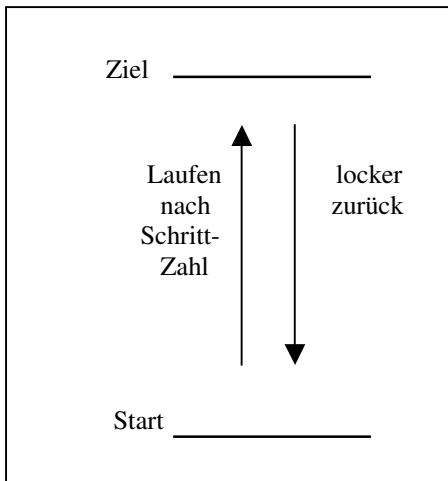
Rhythmus

## Schrittzähler

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- evtl. 2 Markierungen



### Übungsausführung:

- Suche dir eine ca. 25 m lange Strecke, markiere diese gegebenenfalls!
- Laufe diese Strecke einmal normal ab und zähle dabei deine Schritte!
- Variiere deine Schrittzahl nun wie folgt: + 5; +10; normal; -5; -10; normal; +15, ausgehend von deiner Start-Schrittzahl! Trabe jeweils locker zurück!
- Wenn die Schrittgröße während einer Laufstrecke sehr stark variiert, dann wiederhole den Durchgang und passe deine Schrittgröße an!

### Dosierung:

- 2 Durchgänge, dazwischen Pause

**Pass auf!** Deine Schritte sollten über die gesamte Strecke möglichst gleichgroß sein!

Klasse 5 - 7

# Koordination



51

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

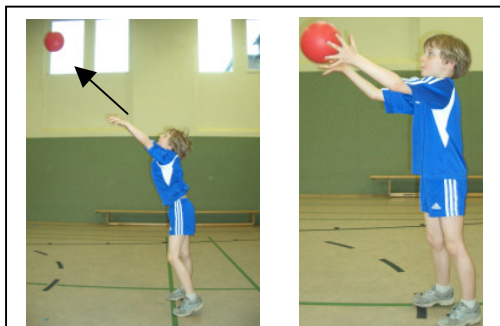
Rhythmus

## Vogelfangen

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- Volleyball, Basketball, Gymnastikball, Softball



1. Werfen

2. Nachlaufen

3. nach Aufprall fangen

### Übungsausführung:

- Wirf einen Ball nach vorn oben und laufe ihm nach!
- Fange den Ball *nach* dem Aufprall!
- Übe mit jedem Ball!

### Dosierung:

- mit jedem Ball 1 x
- insgesamt 3 Durchgänge

**Pass auf!** Beobachte dich selbst! Musst du unterschiedlich schnell laufen? Wie hoch springen die jeweiligen Bälle?

Klasse 8 - 10

## Koordination



52

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

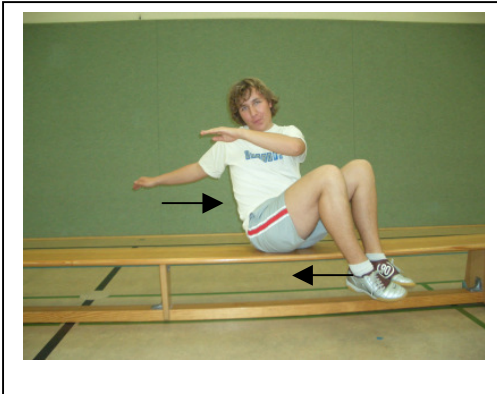
Rhythmus

### Schraube

(Indoor)

#### Was brauche ich?

- Bank, Teppichfliese



#### Übungsausführung:

- Setze dich auf die Bank!
- Hebe deine Beine gebeugt nach links, die Arme nach rechts! (siehe Foto)
- Bewege nun Arme und Beine gleichzeitig gegeneinander bis du dich um 360° gedreht hast!
- Probiere das Gleiche sitzend auf einer Teppichfliese! Welchen Unterschied stellst du fest?
- Übe auch auf dem Boden! Wo geht die Schraube leichter?

#### Dosierung:

- 3 x ohne, 3 x mit Teppichfliese, 3 x Boden

Klasse 8 - 10

## Koordination



53

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

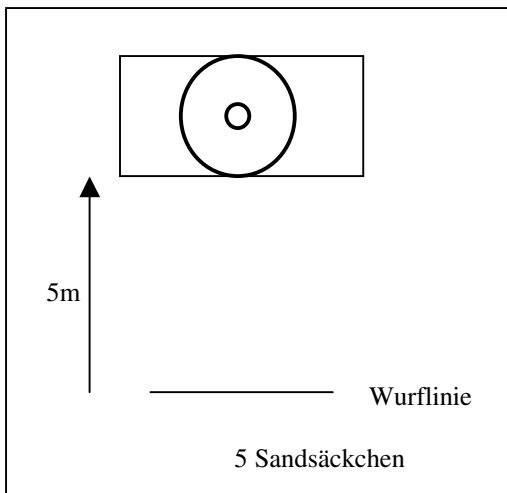
Rhythmus

### Zielwerfen

(Indoor)

#### Was brauche ich?

- Matte, Reifen, Wurfing, 5 Sandsäckchen



#### Übungsausführung:

- Baue die Zielscheibe wie auf der Skizze auf, markiere dir eine Wurflinie in etwa 5 m Entfernung!
- Wirf je ein Säckchen von der Linie aus und versuche zu treffen:  
Matte – 1 Punkt  
im Reifen – 2 Punkte  
im Wurfing – 3 Punkte
- Schaffst du es in einem Durchgang (= 5 Säckchen) mind. 10 Pkt. zu erreichen?

#### Dosierung:

- 5 Durchgänge

**Pass auf!** Beobachte dich selbst! Mit wieviel Kraft musst du die Säckchen werfen? Gelingt es dir auf Anhieb?

Klasse 5 - 7

## Koordination



54

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

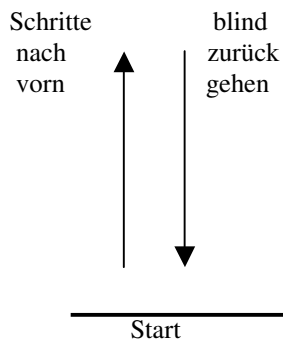
Rhythmus

### Rückflug im Nebel

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- 1 Markierung



#### Übungsausführung:

- Stelle dich an die Markierung!
- Gehe nun 3 Schritte vorwärts, schließe die Augen, mach eine halbe Drehung und versuche nun ohne optische Kontrolle zu deinem Ausgangspunkt zurückzukehren!

#### Variation:

- Gehe 5 Schritte!
- Starte bereits „blind“!
- Hüpf, statt zu gehen!  
Der Rückflug erfolgt trotzdem im Gehen!

#### Dosierung:

- Jede Variante 3 x!

#### Pass auf!

- Wähle eine Strecke, in der keine Hindernisse o. Ä. stehen!

Klasse 5 - 7

## Koordination



55

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Sprung durch den Reifen

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Reifen



#### Übungsausführung:

- Rolle einen Reifen vorwärts!
- Laufe dem Reifen nach und versuche durch ihn durch zu schlüpfen!

#### Variation:

- Schaffst du es auch 2 x den rollenden Reifen zu durchqueren?

#### Dosierung:

- 6 x

#### Pass auf!

- Wähle eine Strecke, in der keine Hindernisse o. Ä. stehen!

Klasse 5 - 7

## Koordination



56

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

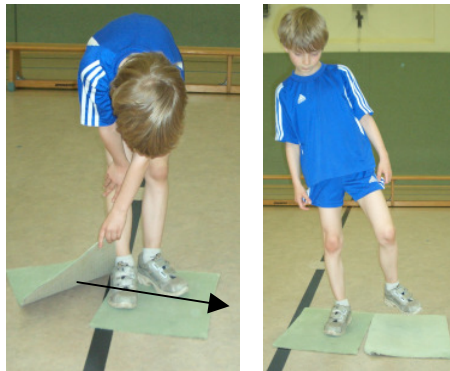
Rhythmus

### Inseln versetzen

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- 2 Teppichfliesen



hintere Fliese nach vorn legen

Umsteigen auf die nun vordere Fliese

#### Übungsausführung:

- Stelle dich seitlich zu einer gewählten Strecke, je ein Fuß auf einer Fliese!
- Versuche, nun so schnell wie möglich eine Strecke von etwa 5 m durch seitliches Versetzen zurückzulegen!
- Setze dazu jeweils beide Füße auf die vordere Fliese, greife mit den Händen die hintere Fliese und lege sie nach vorn! Steige dann auf die nun vordere Fliese usw.!

#### Dosierung:

- 4 x 5 m, dazwischen kurze Pause
- Wechsle jeweils den Fuß, der vorn steht!

#### Pass auf!

- Übe erst langsam und bewusst, versuche dann schneller zu werden!

Klasse 8 - 10

## Koordination



57

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

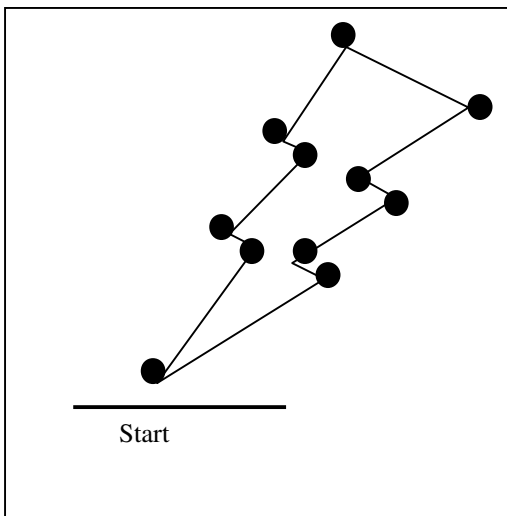
Rhythmus

### Blitz-Lauf

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Kreide



#### Übungsausführung:

- Markiere dir mit Kreide die Eckpunkte eines Blitzes (siehe Skizze)!
- Laufe der Linie nach und drehe dich an jedem Eckpunkt 1 x um die eigene Achse!

#### Variation:

- Laufe seitlich, laufe rückwärts!

#### Dosierung:

- 1 x vorwärts, 1x seitlich, 1x rückwärts, 1 x vorwärts laufen
- dazwischen jeweils kurze Pausen

#### Pass auf!

- Übe zunächst langsam und bewusst, versuche dann schneller zu werden!

Klasse 8 - 10

## Koordination



58

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Von der Rolle

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Matte, Softball



1. Werfen  
fangen

2. Rolle vorwärts

3. Ball

#### Übungsausführung:

- Stelle dich mit dem Ball in der Hand etwa 1 m vor die Matte!
- Wirf den Ball nach vorn oben!
- Führe eine Rolle vorwärts aus und versuche den Ball im Stand wieder zu fangen!

#### Dosierung:

- 8 x, dazwischen kurze Pause

#### Pass auf!

- Finde heraus, wie du den Ball werfen musst, um ihn sicher fangen zu können!

Klasse 5 - 7

## Koordination



59

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Seiltanz

(Indoor)

#### Was brauche ich?

- Tau



#### Übungsausführung:

- Lege dir ein Tau ca. 5 m gerade auf den Boden!
- Balanciere über das Tau in verschiedenen Fortbewegungsarten:
  - vorwärts, rückwärts, seitwärts
  - dabei Arme seitlich, Arme über Kopf

#### Variation:

- Lege das Tau in Schlangenlinien und balanciere wie oben angegeben!
- Kannst du auch die Augen schließen?

#### Dosierung:

- Übe jede Variation 1 x!
- kurze Pause, dann 2. Durchgang

#### Pass auf!

- Beobachte dich selbst! Welche Fortbewegung fällt dir am leichtesten, welche am schwersten?

Klasse 5 - 7

## Koordination



60

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Kniestandschraube

(Indoor)

Was brauche ich?

- Matte



Übungsausführung:

- Versuche, im Kniestand mit der linken Hand die rechte Ferse und umgekehrt zu berühren! Übe links und rechts im Wechsel! Die Hüfte ist dabei gestreckt!
- Variiere den Knieabstand!

Dosierung:

- 10 x – kurze Pause – 10x
- kurze Pause
- 2. Durchgang mit verändertem Knieabstand

Pass auf!

- Übe zunächst langsam, dann schneller ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten!

Klasse 5 - 7

## Koordination



61

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

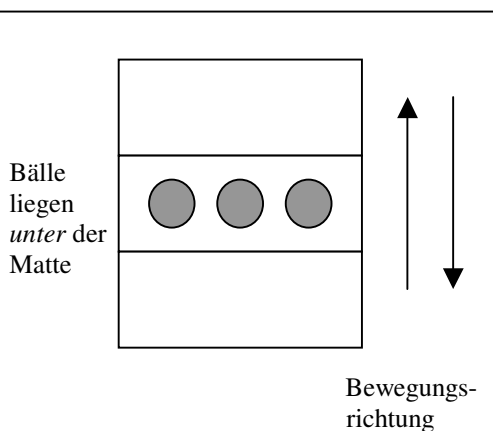
Rhythmus

### Wackelfeld

(Indoor)

Was brauche ich?

- 3 Matten, 3 Medizinbälle



Übungsausführung:

- Lege 3 Matten nebeneinander, unter die mittlere legst du die Medizinbälle!
- Versuche nun das Wackelfeld zu überwinden:
  - im Vierfüßlergang
  - im Kniestand
  - im Kriechgang
  - gehend

Dosierung:

- jede Variante 3 x hin und zurück

Pass auf!

- Laufe quer über die Matten, so dass du, falls du hinfallst, auf einer der Matten landest!



Klasse 8 - 10

## Koordination



62

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Seiltänzergang

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Sandsäckchen od. Tennisring od. Frisbeescheibe



#### Übungsausführung:

- Suche dir eine markierte Linie (Spielfeld-, Laufbahnmarkierung o. Ä.)!
- Gehe in die Seiltänzerposition, d. h. auf Zehenspitzen, die Arme zur Seite gestreckt!
- Gehe nun wie ein Seiltänzer mit gestreckten Beinen und auf Zehenspitzen die Linie ca. 8 m entlang, führe eine halbe Drehung aus und balanciere zurück!
- Wenn du relativ sicher bist, lege dir ein Sandsäckchen o. Ä. auf den Kopf und wiederhole die Übung!

#### Dosierung:

- mind. 3 x ohne und 3 x mit Sandsäckchen

#### Pass auf!

- Achte auf einen geraden Kopf, der Blick geht schräg nach vorn (nicht auf die Füße)!

Klasse 8 - 10

## Koordination



63

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Ball-Rumpf-Kreisen

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Medizinball, (oder Rundgewicht oder 3 kg-Kugel)



Der Rücken bleibt gerade!

#### Übungsausführung:

- Nimm den Medizinball in die Hände und führe Rumpfkreisen mit den folgenden Fußstellungen aus:
  - Grätschstand,
  - Füße dicht nebeneinander,
  - Füße dicht hintereinander,
  - Füße über Kreuz gestellt,
  - auf einem Bein

#### Dosierung:

- je Variante 5 x links herum, 5 x rechts herum

#### Pass auf!

- Achte auf einen *geraden* Rücken! Überstrecke nicht nach hinten, d. h. gehe *nicht* ins Hohlkreuz!
- Führe die Übung langsam aus!

Klasse 5 - 7

## Koordination



64

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Liniendribbling

(In- & Outdoor)

#### Was brauche ich?

- Basketball



1. auf der Linie hin dribbeln



2. halbe Drehung

3. auf der Linie zurück dribbeln

#### Übungsausführung:

- Suche dir eine Linie (Spielfeld-, Laufbahnmarkierung o. Ä.), die möglichst gerade ist!
- Während des Vorwärtsgehens dribbelst du den Ball auf der Linie!
- Nach jeweils 5 x Dribbeln führst du eine schnelle halbe Drehung aus und dribbelst möglichst ohne Unterbrechung mit der anderen Hand weiter! Der Ball bleibt auf der Linie!

#### Dosierung:

- 12 x

Klasse 5 - 7

## Koordination



65

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

### Reaktionsfangen

(Indoor)

#### Was brauche ich?

- Softball, Volleyball, Basketball



1. Werfen



2. Drehung



3. Fangen

#### Übungsausführung:

- Stelle dich ca. 3 m vor eine Wand!
- Wirf den Ball an die Wand, führe eine schnell 360°-Drehung aus und fange den Ball wieder!
- Übe der Reihe nach mit jedem Ball!

#### Dosierung:

- mit jedem Ball 6 x

#### Pass auf!

- Beobachte dich selbst! Welche Wurfhöhe und welche Kräfteinsätze musst du bei den unterschiedlichen Bällen wählen?

Klasse 5 - 7

# Koordination



66

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

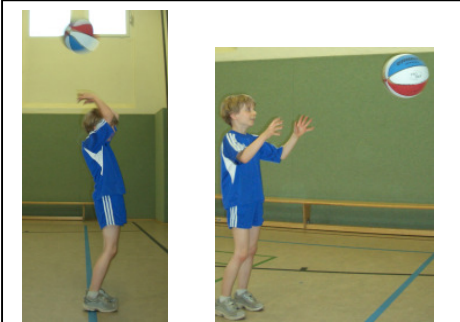
Rhythmus

## Balliauschen

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- Basketball



über Kopf werfen

Aufkommen, Nachlaufen

Fangen

### Übungsausführung:

- Stelle dich mit dem Rücken zu einer ca. 10 m langen Strecke!
- Wirf den Ball über Kopf hinter deinen Rücken!
- Wenn du den Ball aufkommen hörst, drehe dich schnell um und laufe dem Ball nach bis du ihn aufgenommen hast!
- Laufe los, wenn du ihn das 1. Mal, dann das 2. Mal, dann das 3. Mal aufkommen hörst!

### Variation:

- Variiere deine Startposition: sitzend, kniend, liegend usw.!
- Variiere deine Fortbewegungsart: hüpfend, auf einem Bein, Krebsgang usw.!

Dosierung: 3 x je 1 x, 2 x und 3 x Aufkommen

**Pass auf!** Wirf den Ball nicht genau hinter dich, damit du nicht über ihn stolperst!

Klasse 8 - 10

# Koordination



67

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

## Glückskasten

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- 1 Markierung

<b>Vierfüßlergang</b>	<b>rückwärts laufen</b>	<b>Krebsgang vorwärts</b>
<b>Hopserlauf</b>	<b>Krebsgang rückwärts</b>	<b>Laufen im Kniestand</b>

### Übungsausführung:

- Setze die Markierung als Wendemal in ca. 5 m Entfernung!
- Die Arbeitskarte legst du an die Startlinie!
- Kreise mit geschlossenen Augen mit dem Finger über dem Wahlfeld und wähle blind, also per Zufall, eine Fortbewegungsart!
- Reagiere so schnell wie möglich und führe die Bewegung hin und zurück um das Wendemal aus!

### Dosierung:

- 10 x, dazwischen kurze Pause

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

Rhythmus

Ball-Katapult

(Indoor)

Was brauche ich?

- Matte, Softball



Ball auf den Füßen ablegen



Ball nach oben schleudern, dann fangen

Übungsausführung:

- Setze dich mit gestreckten Beinen auf die Matte und stütze dich mit den Händen ab!
- Lege den Ball zwischen deine Füße!
- Schleudere den Ball mit den Füßen nach oben und fange ihn im Sitzen mit den Händen!
- Wirf den Ball unterschiedlich hoch, aber immer so, dass du ihn noch fangen kannst!

Dosierung:

- 10 x fangen (!)

Pass auf!

- Beim Schleudern leicht zurücklehnen!

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

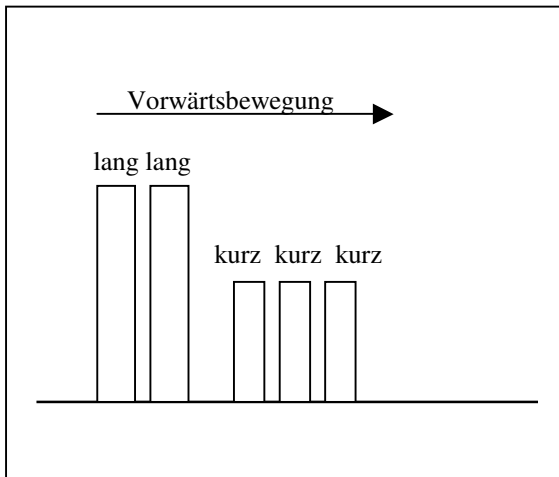
Rhythmus

Taktprellen

(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- Basketball oder Gymnastikball



Übungsausführung:

- Preme in der Vorwärtsbewegung im vorgegebenen Rhythmus:  
1-2 - 1-2-3 d. h.  
lang, lang - kurz, kurz, kurz!

Variation:

- Variiere:
  - Pellen mit links /rechts im Wechsel
  - mit der schwachen Hand
  - beidhändig prellen
  - seitlich

Dosierung:

- jede Variation 5 x

Pass auf!

- Sprich den Rhythmus leise mit!

Klasse 5 - 7

# Koordination



70

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

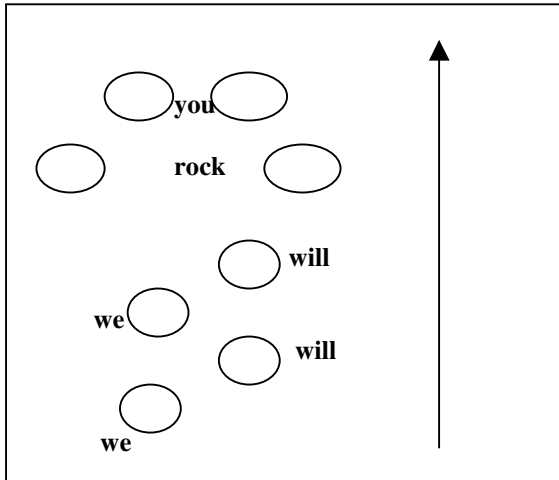
Rhythmus

## We will rock you!

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- Kreide oder Teppichfliesen



### Übungsausführung:

- Zeichne dir mit Kreide die Rhythmusbahn auf den Boden (siehe Skizze)!
- Hüpf die Rhythmusbahn im Takt des Liedes „We will rock you“ ab!
- Finde weitere Möglichkeiten, die Bahn zu springen oder auch zu malen!

### Dosierung:

- 8 x

### Pass auf!

- Sprich den Rhythmus leise mit! Achte auf einen gleichmäßigen Rhythmus!

Klasse 5 - 7

# Koordination



71

Differenzierung

Orientierung

Gleichgewicht

Reaktion

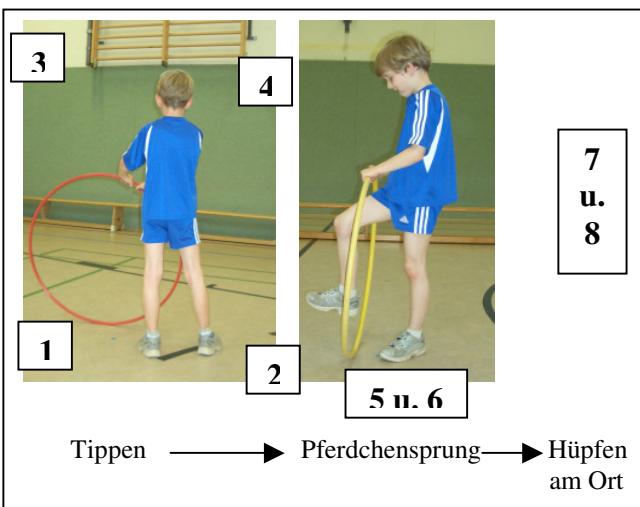
Rhythmus

## Reifentanz

(In- & Outdoor)

### Was brauche ich?

- Reifen



### Übungsausführung:

- Nimm den Reifen in beide Hände und führe folgende Choreographie aus!
  - 1 links tippen
  - 2 rechts tippen
  - 3 links oben
  - 4 links unten
  - 5 u. 6 Pferdchensprung durch den Reifen
  - 7 u. 8 2 x Hüpfen am Ort

### Dosierung:

- 6 x die komplette Folge

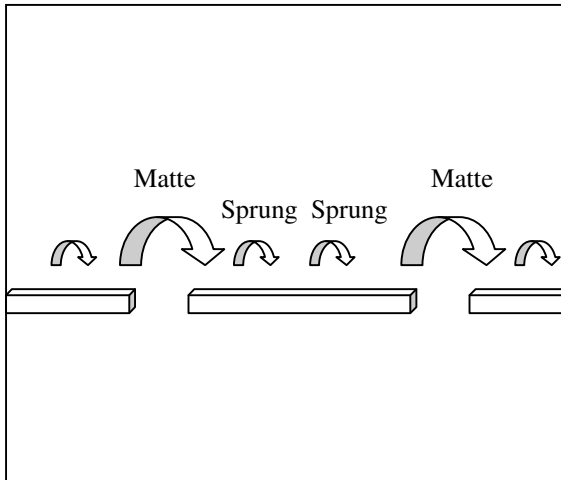
### Pass auf!

- Sprich den Rhythmus leise mit! Achte auf einen gleichmäßigen Rhythmus!

Inseln springen

Was brauche ich?

- Sprungseil, 3 Matten



Übungsausführung:

- Lege die Matten mit etwa 50 cm Abstand hintereinander (siehe Skizze)!
  - Übe Pferdchensprünge durch das Seil aus, dabei machst du 2 Sprünge auf der Matte und beim dritten wechselst du zur nächsten Matte!
- d. h. Sprung – Sprung – Matte wechseln

Dosierung:

- 6 x die komplette Folge

Pass auf!

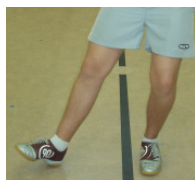
- Sprich den Rhythmus leise mit („Sprung – Sprung – Matte“)! Achte auf einen gleichmäßigen Rhythmus!

Modern Polka

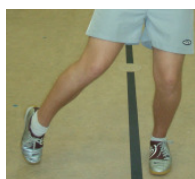
(In- & Outdoor)

Was brauche ich?

- MP3-Player



Hacke



Spitze



3 Nachstellschritte seit

Übungsausführung:

- Tanze im Takt deiner eigenen Musik eine Polka!
- Choreographie:  
re Fuß: Hacke-Spitze-Hacke-Spitze  
3 seitliche Nachstellschritte nach rechts  
li Fuß: Hacke-Spitze-Hacke-Spitze  
3 seitliche Nachstellschritte nach links

Variation:

- Wenn du die Folge schnell beherrschst, denke dir weitere Schritte aus!

Dosierung:

- 10 x nacheinander die korrekte Folge im Takt (!)

Pass auf!

- Sprich den Rhythmus für dich mit:  
„Hacke-Spitze-Hacke-Spitze – 1 und 2 und 3“!