

Informationen – Fit aus der Coronazeit

ein Trainingsprogramm in den Sommerferien für Grundschüler zu den koordinativen Fähigkeiten

Liebe Eltern,

Im folgende Trainingsprogramm haben die Kinder die Möglichkeit ihre koordinativen Fähigkeiten auszubauen und zu trainieren. Sie sind besonders zur Vermeidung von Unfällen sehr wichtig. Gerade im Grundschulalter werden diese Fähigkeiten entwickelt und können später nur schwer erlernt werden. Deshalb sollte in diesem Alter ein breiter Grundstein gelegt werden.

In Zeiten von Corona und den daraus folgenden Schulschließungen ist es besonders wichtig, die Kinder in ihren Bewegungen und ihrer Koordination zu stärken und zu fördern, um einer möglichen Ungeschicklichkeit und Unausgeglichenheit vorzubeugen.

Im Folgenden wird das Programm kurz vorgestellt und mögliche Variationen und zusätzliche Hinweise gegeben. Im Anschluss daran sind, für Interessierte, allgemeine Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten zu finden.

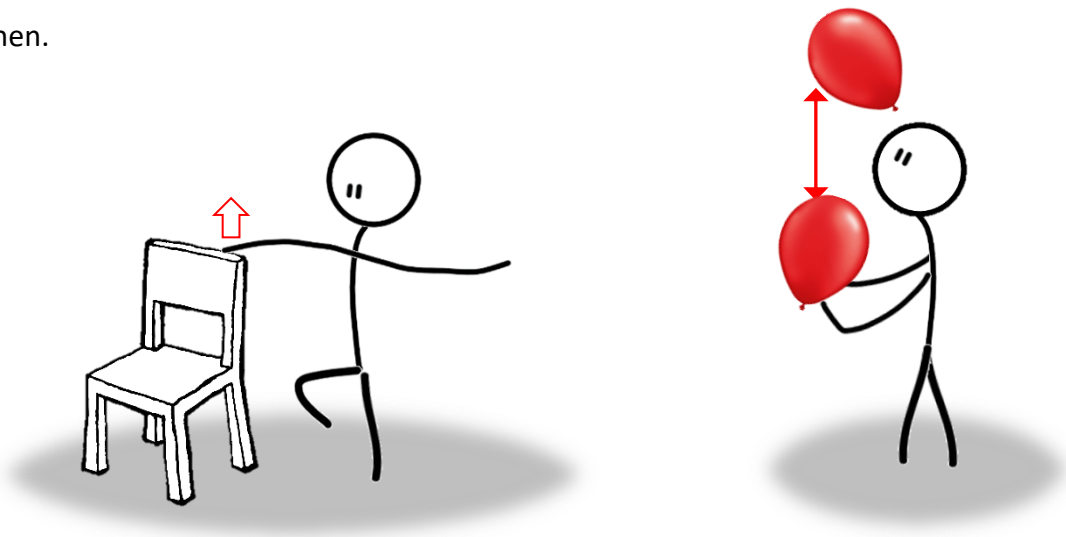
Inhalt

Fit aus der Coronazeit – ein spielerisches Trainingsprogramm	2
Erklärung	2
Material:	3
Hinweise zu den Aufgaben	4
Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten.....	5
Was versteht man unter Koordination?.....	5
Welche koordinativen Fähigkeiten gib es?	5

Fit aus der Coronazeit – ein spielerisches Trainingsprogramm

Erklärung

Jede Woche in den Sommerferien sollen die Kinder drei Einheiten absolvieren. Diese können innerhalb der Woche flexibel gelegt werden. In sechs Ferienwochen kommen sie so auf insgesamt 18 Einheiten. Natürlich darf auch mehr geübt/gespielt werden. Jede Einheit besteht aus jeweils drei Aufgaben, die in beliebiger Reihenfolge absolviert werden können. Jede der drei Aufgaben ist in verschiedene Level unterteilt (A1-A8, B1-B9, C1-C6), die sich stetig steigern und schwieriger werden. Der beigefügte Trainingsplan sieht jede neue Woche eine Levelsteigerung vor, sodass am Ende der Ferien das Level A6, B6, und C6 erreicht sind. Dieser Trainingsplan soll hier vor allem als Vorschlag und Unterstützung dienen, denn jedes Kind ist anders und je nach Klassenstufe braucht es unterschiedlich lang für die Aufgaben. Vor allem die ersten Level sind für manche sehr einfach, weshalb bei Aufgabe A und B auch mal zwei Level in einer Woche gemacht werden können. Auf der anderen Seite kann es auch manchmal vorkommen, dass nach einer Woche das nächste Level noch zu schwer erscheint. In dem Fall kann das vorherige Level erneut geübt werden. Um das Ausprobieren des nächsten Levels kommt man aber nie herum. Auf dem Trainingsplan soll immer abgehakt oder ausgebessert werden welche Einheit man bereits absolviert hat und welche Level man bearbeitet hat. So hat man immer einen guten Überblick wo man sich befindet und was als nächstes kommt. Unterstützt werden die Kinder auf den Aufgabenkarten von Strichi dem Strichmännchen/Strichweibchen. Strichi stellt in Bildern meistens die auszuführende Aufgabe dar und unterstützen so die Texterklärungen. Am Ende der Sommerferien bekommen die Kinder von Strichi eine Urkunde in der ihr Name und die erreichten Level eingetragen werden können.



Zusätzlich zu den Bildern sind auf den Aufgabenblättern folgende Symbole zu finden:



Bei dieser Aufgabe geht es immer um die Zeit, wie lange die Aufgabe ohne Fehler durchgeführt wurde. In das dafür vorhergesehene Feld soll für jede Einheit (also maximal einmal pro Tag) die beste Zeit eingetragen werden. Dadurch wird der Leistungszuwachs zwischen den Einheiten sichtbar gemacht. Das Zeitnehmen oder Zeit ablesen fällt Kinder manchmal schwer. Hier kann das Kind durch einen Erwachsenen oder ein größeres Geschwisterkind unterstützt werden.



Bei dieser Aufgabe muss gezählt werden, wie oft man einen Teil der Aufgabe gemacht hat ohne einen Fehler zu machen. Auch hier soll in das dafür vorhergesehene Feld für jede Einheit (also maximal einmal pro Tag) die höchste Anzahl eingetragen werden. Dadurch wird der Leistungszuwachs zwischen den Einheiten sichtbar gemacht.

Gemeinsam macht es mehr Spaß

Das Programm ist bei der 3./4. Klasse zwar darauf ausgerichtet, dass die Kinder es fast immer alleine durchführen können. Allerdings ist an manchen Stellen eine Hilfe durch einen Erwachsenen hilfreich. Kinder lassen sich zusätzlich auch noch mehr motivieren, wenn man das Programm gemeinsam mit dem Kind oder sogar mit der ganzen Familie durchführt wird. Für die 1. und 2. Klasse empfiehlt es sich den Kindern zu helfen, das sie meist noch nicht so gut lesen können.

Material:

- Uhr oder Stoppuhr
- Zwei Plastikbecher
- Leere Plastikflasche
- Kochlöffel
- Dickes Seil oder großes Handtuch (zu einer langen Wurst zusammengerollt)
- Buch
- Luftballons
- Stuhl (zum festhalten)
- ein kleiner Gegenstand (Kuscheltier, Tennisball oder ähnliches)
- Stift

Hinweise zu den Aufgaben

Tipp: Entwickelt eigene Varianten mit den Kindern zusammen.

Aufgabe und Level	Hinweise, Tipps, Anregungen
A1	<ul style="list-style-type: none"> - Der Stuhl kann auch durch einen Partner ausgetauscht werden. - Denken sie auch an das andere Bein.
A4	<ul style="list-style-type: none"> - Erste Aufgabe mit Zählen! - Es kann jeder handliche Gegenstand verwendet werden. - Es ist leichter stehen zu bleiben, wenn man den Gegenstand nicht mit den Augen verfolgt, sondern sich auf einen Punkt konzentriert.
A5	<ul style="list-style-type: none"> - Die Schwierigkeit kann hier zusätzlich über die Wurfhöhe variiert werden, je geringer die Höhe desto leichter wird das Fangen. - Achtet hier besonders auf die Umgebung, um nichts kaputt zu werfen.
A6	<ul style="list-style-type: none"> - Achtet hier besonders auf die Umgebung, um genug Platz zum hin und herspringen zu haben. - Je mehr man auf der Stelle hüpf/springt, desto leichter bleibt man danach auf einem Bein stehen.
A7	<ul style="list-style-type: none"> - Zu Beginn langsame Kopfbewegung - Je schneller desto schwieriger.
A8	<ul style="list-style-type: none"> - Wichtig ist hier, dass der Stift mit ausgestreckten Armen vor dem Körper übergeben wird. - Das Tempo bestimmt auch die Schwierigkeit.
B1	<ul style="list-style-type: none"> - Besonders interessant, wenn es viele gleichzeitig in einem Zimmer machen ohne sich zu berühren.
B2	<ul style="list-style-type: none"> - Alles kann ein Hindernis sein, seid Kreativ!
B3	<ul style="list-style-type: none"> - Möglichst nicht schnell bewegen. - Partner muss aufpassen und Kollisionen durch gezielte Ansagen verhindern.
B4 – B9	<ul style="list-style-type: none"> - Gleich wie B1 – B3
C1 – C6	<ul style="list-style-type: none"> - Es funktioniert alles was eine leichte Erhöhung zum darauf balancieren schafft. - Auch eine lange Schlange aus mehreren Elementen ist möglich, z.B. durch die ganze Wohnung etc. - Balancieren draußen auch auf Bordsteinkanten / Rasenkanten / Wegbegrenzungen oder Pflasterfugen möglich.
C2	<ul style="list-style-type: none"> - Kann auch erstmal ohne Seil/Handtuch ausprobiert werden
C4	<ul style="list-style-type: none"> - Mit mehreren Personen auch spannend
BONUS	<p>Für Kinder die besonders gut sind oder gerne Jonglieren lernen möchten, empfiehlt sich folgende Webseite. Hier wird das Vorgehen schrittweise beschrieben: http://www.jong.de/jonglieren/anleitung.html</p>

Informationen zu den koordinativen Fähigkeiten

(aus <https://www.moms.de/koordinative-faehigkeiten-bei-kindern-foerdern/>)

Zu den grundlegenden Fähigkeiten, die im Kleinkindalter erlernt werden müssen zählen die Koordination und das Gleichgewicht. Viele Erzieher und Lehrer beklagen die Tatsache, dass Kinder sich im Sportunterricht recht ungeschickt anstellen. In der Regel wurde bei diesen Kindern die Förderung der Koordination in den frühen Lebensjahren vernachlässigt. Laut den Experten sollte bereits im Kindergartenalter mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten auf spielerische Weise begonnen werden.

Was versteht man unter Koordination?

Ursprünglich stammt der Begriff „Koordination“ aus dem Lateinischen und lässt sich mit Ordnung bzw. Zuordnung übersetzen. Im Volksmund werden Vorgänge, die ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren erfordern, als Koordination verstanden. Dies zeigt sich insbesondere bei gezielten Bewegungsabläufen wie im Sport. Hier definiert sich die Koordination aus dem Zusammenwirken verschiedener Muskeln und des zentralen Nervensystems.

Dabei muss unterschieden werden zwischen der intra- und der intermuskulären Koordination. Die intermuskuläre Koordination bezieht sich auf das Zusammenwirken von mehreren Muskeln, während die intramuskuläre Koordination sich auf das Zusammenwirken eines Muskels und seiner Nerven bezieht. Dies klingt natürlich zunächst einmal sehr kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach. Eine gute Koordination bringt den Bewegungsfluss mit dem Rhythmus, dem Tempo und der Präzision der Bewegung in Einklang. Entsprechend steht die Koordination für kontrollierte Bewegungsabläufe, die bereits im Kindesalter erlernt werden sollten.

Welche koordinativen Fähigkeiten gib es?

Leistungstreben, Wahrnehmungsfähigkeit, Beobachtungsfähigkeit und Können beginnen sich im späten Kindesalter weiterzuentwickeln. Werden diese koordinativen Fähigkeiten nicht frühzeitig und ausreichend gefördert, so können diese später nur bedingt bzw. schwer erlernt werden. Viele Lehrer beklagen heutzutage, eine mangelnde Koordination bei den Schulkindern, so dass eine frühe Schulung forciert werden sollte.

Die Einteilung der koordinativen Fähigkeiten erfolgt in sieben Fähigkeiten, die in ihrem Zusammenspiel für das notwendige Zusammenspiel aller Sinne, des zentralen Nervensystems, der Skelettmuskulatur und des peripheren Nervensystems sorgen. Eine einzelne dieser Fähigkeiten sagt allerdings noch nichts

über die ganzheitliche Leistung und Entwicklung eines Kindes aus. Alle Fähigkeiten müssen in einem Konsens betrachtet werden, um eine Aussage treffen zu können.

So gibt es einige alltägliche Anforderungen wie das Gehen, die an den Organismus gewisse Anforderungen in Sachen Koordination fordern. Allerdings ist gerade das Gehen eine koordinative Fähigkeit, die im frühen Kindesalter erlernt wird und sich dann quasi automatisiert. Auf der anderen Seite gibt es Abläufe im Sport, die erst durch das Zusammenspiel mehrerer koordinativer Fähigkeiten erreicht werden können.

Die grundlegenden koordinativen Fähigkeiten, mit denen sich Eltern beschäftigen sollten, sind:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

Im Folgenden werden die einzelnen Fähigkeiten näher erklärt:

Für die Feinabstimmung von Bewegungsabläufen ist es notwendig, dass Informationen gesammelt und verarbeitet werden. Die **Differenzierungsfähigkeit** nimmt bei der Sammlung von Informationen und deren Verarbeitung einen entsprechend hohen Stellenwert ein. Insbesondere die Fähigkeit, die Bewegungen von Körperteilen unbewusst zu kontrollieren und zu steuern, fällt eine bedeutende Rolle zu. Bei der Differenzierungsfähigkeit wird unterschieden zwischen der Informationsaufnahme und den Möglichkeiten der Informationsverarbeitung.

Die Fähigkeit, die Stellung des eigenen Körpers im Raum zu bestimmen und zielgerichtet zu verändern, wird als **Orientierungsfähigkeit** bezeichnet. Für die Orientierung werden visuelle, akustische, taktile und kinästhetische Faktoren analysiert und in eine Reaktion umgewandelt. Abhängig ist die Orientierungsfähigkeit von bereits gemachten Erfahrungen. So finden sich Menschen beispielsweise auch bei völliger Dunkelheit in der eigenen Wohnung besser zurecht als in einer fremden Umgebung.

Die Fähigkeit auf Reize aus der Umwelt möglichst zielgerichtet und schnell zu reagieren, wird als **Reaktionsfähigkeit** definiert. Dem jeweiligen Reiz oder Signal folgt in der Regel ein festgelegter Bewegungsablauf oder es wird unter verschiedenen Handlungsalternativen ausgewählt. Gibt es gleich mehrere Reize oder Signale so wird die komplexe motorische Reaktion eines kognitiven Prozesses ausgelöst. Meist reagieren Kinder instinktiv auf bestimmte Reize. Die Reaktionsfähigkeit ist allerdings nur in beschränktem Maße trainierbar.

Einen Hauptbestandteil der koordinativen Fähigkeiten stellt die **Kopplungsfähigkeit** dar, welche durch die Koordination von Teilen des Körpers gekennzeichnet wird. Die Impulse können teilweise sukzessiv oder simultan koordiniert werden, um Bewegungsfluss, -rhythmus, -tempo und -präzision gewährleisten zu können. Die einzelnen Körperteile müssen räumlich, zeitlich und kräftemäßig aufeinander abgestimmt agieren. Die Kopplungsfähigkeit ist eng an biomechanische Prozesse gebunden.

Einen vorgegebenen Rhythmus zu erkennen, wahrzunehmen und die eigenen Handlungen und Bewegungen diesem Rhythmus anzupassen, macht die **Rhythmisierungsfähigkeit** aus. Dabei kann es sich um eine Melodie, die Bewegungen einer anderen Person oder den Bewegungen eines Gegenstandes handeln. Gleichzeitig muss die eigene Bewegung an sich verändernde Bedingungen der Umwelt und des Rhythmus stetig angepasst werden.

Die **Umstellungsfähigkeit** stellt die Fähigkeit sich auf eine plötzliche Veränderung der Situation einzustellen und seine Handlungen zweckmäßig anzupassen. Dabei muss sowohl mit zu erwartenden als auch mit unerwarteten Veränderungen umgegangen werden können. Der folgende Handlungs- bzw. Bewegungsablauf muss den neuen Gegebenheiten angepasst werden. Die Umstellungsfähigkeit steht in Abhängigkeit mit der Bewegungserfahrung, der Reaktionsschnelligkeit und dem Vermögen eine veränderte Situation zu erkennen. Nur Kinder, die bereits über ein ausreichendes Bewegungsrepertoire verfügen, können zweckmäßig auf eine veränderte Situation reagieren.

Das **Gleichgewicht** des menschlichen Körpers wird reflektorisch gesteuert, was dem Menschen ermöglicht, sein Gleichgewicht willkürlich zu kontrollieren. Es wird zwischen einem stabilen und einem dynamischen Gleichgewicht unterschieden. Wenn ein Körper in einer bestimmten Position, wie beispielsweise einem Handstand, verharren soll, so handelt es sich um ein stabiles Gleichgewicht. Befindet sich der Körper hingegen in Bewegung, handelt es sich um ein dynamisches Gleichgewicht.

Fazit

Die koordinativen Fähigkeiten von Kindern lassen sich spielerisch verbessern. In vielen alltäglichen Situationen erfährt das Kind von ganz allein, welche Aktionen und Reaktionen notwendig sind um automatisch auf ein Ereignis zu reagieren. Es sind nur wenige spielerische Übungen notwendig, um das Kind bei seiner Entwicklung zu unterstützen. Diese können die Eltern jederzeit einsetzen, um die Koordination des Kindes verbessern zu helfen.