

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

**WS Nr. 104 Koordinative
Herausforderungen**

Referent/in: Chris Löffler

Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Koordinative Herausforderung“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

AUFWÄRMEN ALS GESAMTE GRUPPE

1) Die Teilnehmer suchen sich einen Platz im stehen frei im Raum. Von oben nach unten werden **Körperteile aktiviert:**

- Zähne zusammenbeißen (5-10 x)
- Augen waschen (8-10x)
- Gesicht waschen (10 sek.)
- Haare kämmen (8-10x)
- Ohren massieren (10 sek.)
- Hinterkopf massieren, außen und inder Mitte (8-10x)
- Hals ausstreichen (8-10x)
- Brust massieren re/li (8-10x)
- Schulter bis Fingerspitzen (8-10x)
- Fingerspitzen bis Schulter (8-10x)
- Rippen reiben re/li (8-10x)
- Rippen und Bauch kreisen (8-10x)
- Knöchel am Rücken kreisen (8-10x)
- Unterm Nabel kleine Kreise (8-10x)
- Beine hinten/außen runter und vorne/innen hoch (8-10x)
- Am Fußballen kreisen (8-10x)
- Kleine Hopser (8-10x)
- Hände auf Rippen und atmen (8-10x)
- Arme schwingen (20x bis zu 2-3 min.)
- Elbogen-Knie marschieren (20-30x)
- Augen folgen zwei Halbkreise (3-5x pro Seite)

2) **ÜL macht vor TN machen nach:** Die TN suchen sich einen Platz im stehen frei im Raum. Der ÜL gibt eine koordinative Übung mit Händen und oder Füßen vor und die TN machen es nach.

- Kombination mit klatschen der Hände
- Kombinationen mit klatschen der Händ eund Oberschenkel
- Kombinationen mit klatschen der Hände, Oberschenkel und Füße
- Kombinationen mit Klatschen und Schnipsen

3) **Nervale Aktivierung:** Die TN stehen alle in einer Reihe an einer Linie und führen schnelle Bewegungen mit den Füßen und Händen auf Kommando durch.

- Beide Füße gleichzeitig tippeln.
- Beide Füße abwechselnd tippeln.
- Beide Füße vor und Zurück.
- Beide Füße nach innen und außen.
- Hände so schnell es geht klatschen für die genannte Anzahl.
- Hände vor und hinter dem Körper so schnell es geht für die genannte Anzahl.

4) **Paare im Gleichgewicht:** Die TN stehen Partnerweise frei im Raum und ca 60 cm auseinander. Die Paare dürfen sich nur mit den Händen berühren (High Five) und müssen versuchen den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Angefangen wird im stand, dann kann es auch in einer halben Kniebeuge und in der Hocke durchgeführt werden.

5) **Der Huddle:** TN teilen sich in Gruppen auf und bilden einen engen Kreis mit Umarmung. Ein TN bleibt draussen und muß versuchen eine bestimmte Person im Kreis zu berühren. Der Kreis versucht durch drehen und bewegen dies nicht zuzulassen.

ÜBUNGEN IN DER GRUPPE

1) Reaktionsspiel mit Hütchen

TN stehen sich paarweise gegenüber und hören auf die Anweisungen vom ÜL. Der ÜL gibt immer Schulter, Knie und Füße in einer beliebigen Reihenfolge an. Auf das Kommando „GO“ versuchen die TN so schnell es geht das Hütchen für sich zu ergreifen.

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Sport-Thieme® Markierungskegel	1300651	
--	---------	---

2) Hürdenlauf

Es stehen 6 Turnbänke parallel mit variierendem Abstand zueinander im Raum. Die TN sollen unter Anweisung vom ÜL die Bänke im Lauftempo bewältigen.

- Auf ihre Art und Weise
- Mit genau 5,4,3,2,1 Schritten zwischen den Bänken
- Mit dem linken/rechten Fuß immer auf der Bank
- Im Hopsen

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Turnbank „Original“	1218477	
-----------------------------------	---------	---

3) Sag was ich sage und tue was ich sage

Die TN halten im Kreis die Hände und folgen den Anweisungen vom ÜL. Es gibt vier Anweisungen mit nach vorne springe, nach hinten springen, nach rechts springen, nach links springen.


- TN kriegen Anweisungen und sagen und tun was der ÜL sagt
- TN kriegen Anweisungen und sagen was er sagt und tun das Gegenteil
- TN kriegen Anweisungen und sagen das Gegenteil und tun was er sagt

4) Wechselpass

Die TN stehen im Kreis und haben jeder einen Stab und einen Tennisball. Der Stab steht auf dem Boden und wird gehalten, der Tennisball ist in der anderen Hand. Auf Kommando vom ÜL werden verschiedene Aufgaben ausgeführt.

- Ein Platz nach links/rechts und die TN lassen ihren Stab da und bewegen sich zum Nachbarstab ohne, dass dieser hinfällt.
- Pass nach links/rechts und die TN werfen den Tennisball in die jeweilige Richtung und fangen den vom Nachbar auf.
- Nach links/rechts und die TN werfen den Ball gerade nach oben in die Luft und bewegen sich in die jeweilige Richtung und fangen den Stab und Ball vom Nachbar.

Verwendete Produkte


Sport-Thieme® Gymnastikstab aus Buche	1265008	
Sport-Thieme® Tennisbälle „Trainer“	1374621	

5) Hindernislauf

Im Kreis aufgestellt sind eine große blaue Matte, Turnbänke, Turnkästen und Turnmatten. Die TN haben die Aufgabe im Kreis über die verschiedenen Materialien drüber zu laufen und auf Kommandos vom ÜL zu reagieren.

- Auf ihre Art und Weise
- Mit genau 5,4,3,2,1 Schritten zwischen den Materialien
- Mit Hopsen
- Alle auf die große Blaue Matte, Turnbank, Turnkasten oder Turnmatte

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Weichbodenmatte Typ 7	1198023	
Sport-Thieme® Turnbank „Original“	1218477	
Sport-Thieme® Sprungkasten „Original“ 1-teilig	1214707	
Sport-Thieme® Kinder-Leichtturnmatte, 200x100x6 cm	2724401	

5) Sag was ich sage und tue was ich sage

Die TN halten im Kreis die Hände und folgen den Anweisungen vom ÜL. Es gibt vier Anweisungen mit nach vorne springe, nach hinten springen, nach rechts springen, nach links springen.

- TN kriegen Anweisungen und sagen und tun was der ÜL sagt
- TN kriegen Anweisungen und sagen was er sagt und tun das Gegenteil
- TN kriegen Anweisungen und sagen das Gegenteil und tun was er sagt