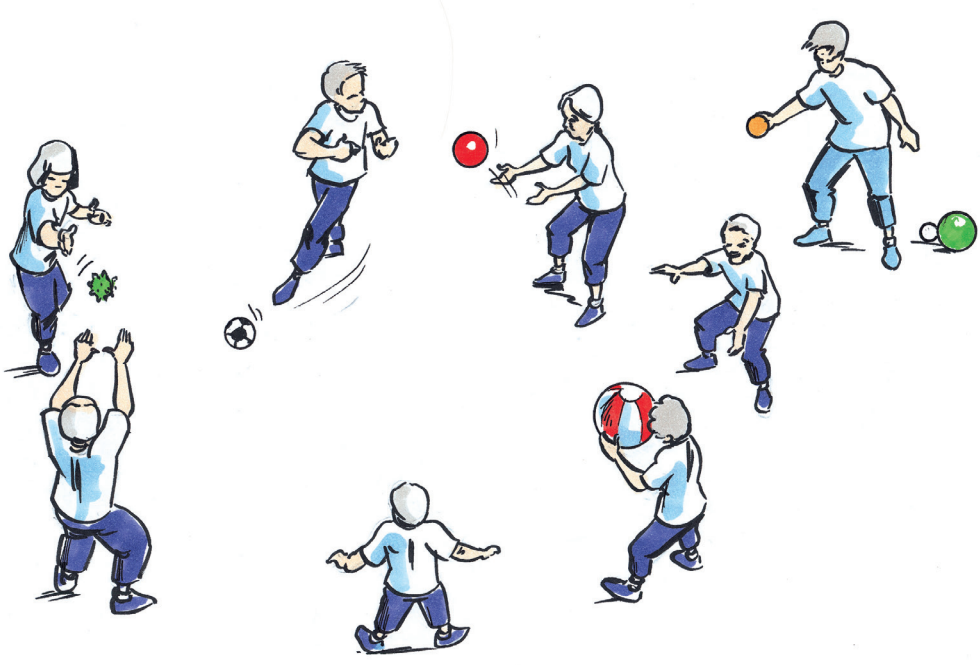
Koordinationsspiele

Vorrangiges Ziel von Koordinationsspielen ist die Förderung der koordinativen Fähigkeiten. Unter Koordination versteht man das Zusammenspiel des Zentralnervensystems mit der Muskulatur innerhalb eines Bewegungsablaufes; kurz lässt es sich als „sinnvolles Zusammenspiel verschiedener Körperteile“ beschreiben.

Nun gibt es nicht die Koordinationsfähigkeit schlechthin, die wie ein Muskel trainiert werden kann, vielmehr handelt es sich bei der Koordination um ein Zusammenspiel verschiedener Teilfähigkeiten. Koordination wird bei vielen sportlichen Aktivitäten genauso wie im Alltag automatisch mit beansprucht. Es ist nicht oder nur eingeschränkt möglich, einzelne Fähigkeiten isoliert zu trainieren. Bei den hier beschriebenen Spielen sind unter „Zielsetzung“ daher nur Schwerpunkte der fünf wichtigsten koordinativen Fähigkeiten genannt. Dazu gehören:

- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Diese Fähigkeiten spielerisch zu trainieren, kann eine wirkungsvolle Maßnahme sein, um Bewegungsabläufe und den Energieverbrauch zu ökonomisieren. Die koordinativen Fähigkeiten sind eine wesentliche Bedingung, um Bewegungshandlungen zielgerichtet zu steuern und Verletzungsgefahren zu mindern. Auch im Hinblick auf das Vermeiden von Stürzen ist ein Training der koordinativen Fähigkeiten – insbesondere bei Älteren – von großer Bedeutung.



2 vor – 1 zurück

- Koordinative Fähigkeiten (Reaktion, Orientierung)
- Konzentration

- 2 verschiedenfarbige Sandsäckchen

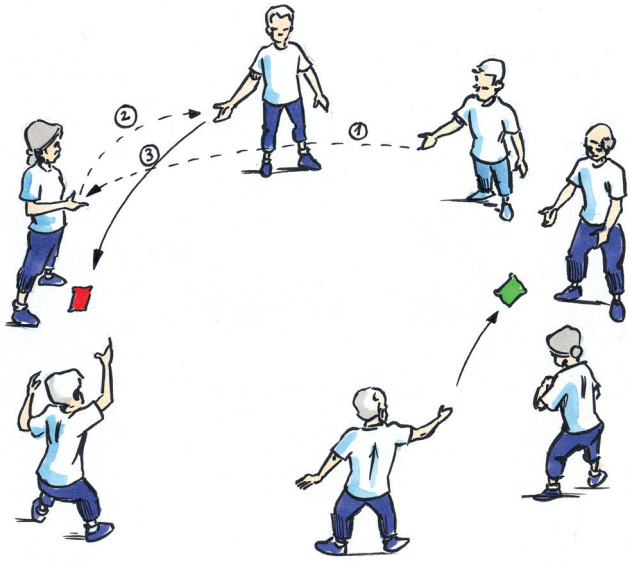
Die Teilnehmer stehen im Kreis. Der Abstand beträgt dabei etwas mehr als eine Armlänge nach rechts und links.

Der Spielleiter steht mit im Kreis. Er wirft das erste (rote) Sandsäckchen nach rechts zum übernächsten Teilnehmer (2 vor). Der wirft das Sandsäckchen (1 zurück) – also zum Teilnehmer der links neben ihm steht. Jetzt wird wieder 2 vor – also zum übernächsten Teilnehmer – nach rechts geworfen usw. Nach einigem Ausprobieren bringt der Spielleiter das zweite Sandsäckchen (grün) ins Spiel. Das zweite (grüne) Sandsäckchen wird genauso wie das erste (rote) – immer 2 vor und 1 zurück – geworfen. In einer nächsten Runde kann dann das rote Sandsäcken nach rechts und das grüne nach links auf die Reise geschickt werden. Irgendwann treffen die beiden Sandsäckchen natürlich aufeinander – jetzt ist in hohem Maße Konzentration und Koordination gefragt, aber andererseits auch Spaß garantiert.

Noch schwieriger wird es, wenn die beiden Sandsäckchen zwar in eine Richtung weitergegeben werden, dabei das rote immer 2 vor und 1 zurück, und das grüne jeweils 3 vor und 2 zurück geworfen wird.

- Abstand zwischen den Teilnehmern verringern oder vergrößern
- Andere Materialien (z. B. verschiedene Bälle) verwenden
- Mit mehr als zwei Sandsäckchen spielen
- 1–2 Sandsäckchen starten rechts herum und 1–2 Sandsäckchen starten links herum.

Bei großen Gruppen (mehr als 15 Teilnehmer) sollte in zwei Kreisen parallel gespielt werden.



Angestiftet

- Koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht, Anpassung, Differenzierung)
- Wahrnehmung

- je Teilnehmer einen dicken Stift (z. B. Edding oder Textmarker)

Die Teilnehmer bilden Paare und stehen sich gegenüber.

Zwischen ihren nach vorn gestreckten Zeigefingern klemmen die Spielpaare einen dicken Stift. Die Stifte sollen nur mit den Fingerkuppen berührt werden. Klappt das, gilt das Paar als „angestiftet“ und kann jetzt beginnen, Bewegungen durchzuführen (rückwärts/vorwärts/seitlich gehen, mit den Armen Kreise „malen“, hinsetzen, ...). Zu Beginn kann vereinbart werden, wer die Bewegungen anführt.

- Der Spielleiter stellt den Paaren Aufgaben, welche die Partner gemeinsam, immer mit dem Stift zwischen sich, lösen müssen (z. B. im Kreis drehen, über ein Hindernis steigen, hinsetzen und aufstehen, ...). Welches Paar hat das meiste Fingerspitzengefühl?
- Nur mit der rechten Hand, nur mit der linken Hand, mit beiden Hände gleichzeitig
- Mit geschlossenen Augen
- Mehr als zwei Personen durch Stifte miteinander verbinden

Bei der Variation, bei der die Paare vom Spielleiter Aufgaben gestellt bekommen, kann (wenn denn unbedingt erwünscht) auch mit Ausscheiden gespielt werden: Wer den Stift verliert, muss eine Pause einlegen.

Durch das „Ausscheiden“ bei Spielen entstehen möglicherweise lange Wartezeiten. Bei diesem Spiel könnten die Paare alle in der einen Hälfte der Halle starten. Verliert ein Paar den Stift, muss es in den anderen Teil der Halle wechseln und dort weiter spielen. So kann weiter gespielt werden, bis je nach Gruppengröße 1, 2 oder 3 Siegerpaare übrig bleiben.

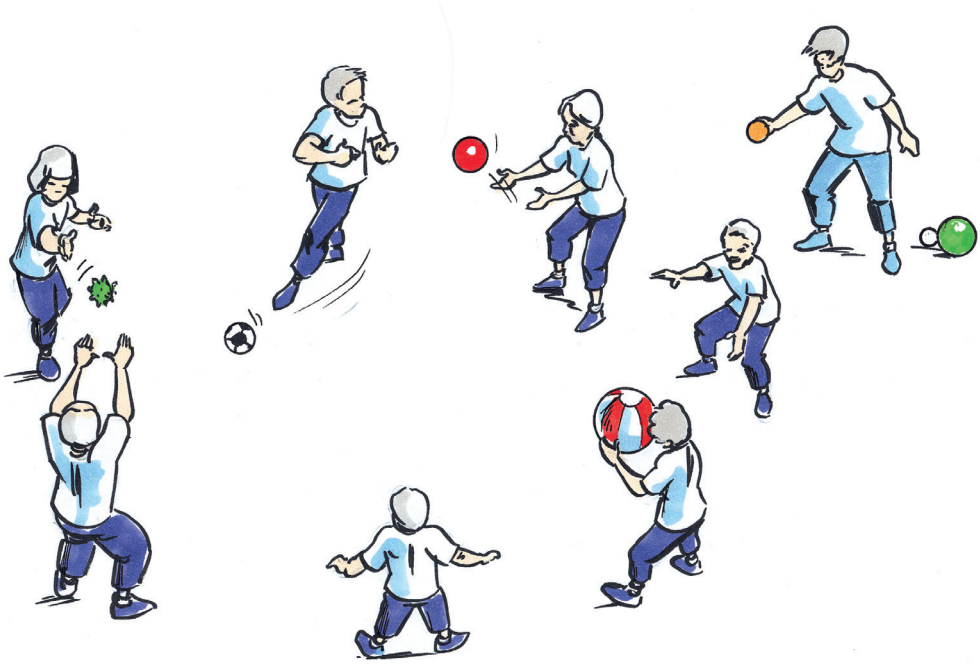
Balla Balla

- Koordinative Fähigkeiten (Reaktion, Differenzierung, Orientierung, Anpassung)

- je Teilnehmer 1 Ball
- viele verschiedene Bälle, verschiedene Farben, Größen und Materialien (Gymnastikball, Tennisball, Tischtennisball, Igelball, Wasserball, Fußball, ...)

Die Teilnehmer stehen im Kreis im Abstand von ca. 1 m.

Die Mitspieler stehen im Kreis. Der Spielleiter bringt einen Ball nach dem anderen ins Spiel. Die Aufgabe der Mitspieler ist es, alle Bälle immer in Bewegung zu halten.

- Anzahl der Bälle verringern oder erhöhen
- Bälle nur rollen, nur werfen oder nur prellen
- Bälle nur mit den Händen berühren
- Bälle nur mit den Füßen berühren (schießen)
- Fußball nur mit dem linken Fuß, Tennisball nur mit dem rechten Fuß, Wasserball nur mit den Händen, ...

Je nach vorhandenen Fähigkeiten der Spieler sollte zunächst mit 2–3 verschiedenen Bällen gespielt und die Anzahl der Bälle langsam gesteigert werden.