

# Koordinative Fähigkeiten gezielter fördern

Philipp Brüggemann, Edith-Stein-Gymnasium Bretten

## Einleitung

Jeder Sportlehrkraft ist klar, dass die Schulung von Koordination ein wichtiger Bestandteil des Sportunterrichts sein sollte und lässt immer wieder Übungen in die Stunden einfließen, die für eine Verbesserung der Koordination sorgen. Das liegt allein schon daran, dass jede Form von sportlicher Betätigung, sei es das Basketballspielen, das Erlernen einer neuen Schwimmtechnik oder das Einstudieren einer Turnübung, eine Entwicklung oder eine Festigung der Koordination der Schüler bewirkt. Doch das Feld der koordinativen Fähigkeiten, die Grundlage für das Erlernen von neuen Bewegungen, ist groß und so werden oftmals bestimmte Bereiche im Eifer des Unterrichtsgefechts vergessen. Wenn man aber eine möglichst feine Einteilung inklusive Trainingsformen für diesen wichtigen physischen Leistungsfaktor benutzt, erhält man nicht nur eine Anleitung, wie man die Koordination (nicht nur zufällig) verbessern kann. Es gelingt dadurch auch leichter, den gesamten Bereich der koordinativen Fähigkeiten zu treffen. Da jedem Sportlehrer klar ist, dass eine gezielte Förderung einen größeren Trainingseffekt hat als eine zufällige, bleibt zu klären, wie gezieltes Koordinationstraining aussehen könnte und wann man diese Förderung sinnvoll in seinen Sportunterricht einbauen kann.

## Bedeutung der Förderung koordinativer Fähigkeiten

Koordination resultiert aus dem Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur. Die koordinativen Prozesse ermöglichen es, Bewegungen, die ein schnelles und/oder zielgerichtetes Handeln erfordern, sicher, ökonomisch und harmonisch durchzuführen und neue Bewegungen relativ schnell zu erlernen<sup>1</sup>. Mit einer guten Koordination gelingt es außerdem, schneller das Bewegungsspektrum zu erweitern, was mir wiederum hilft, bei bestimmten Problemstellungen eine kreative Bewegungslösung zu finden. Festzuhalten bleibt aber vor allem: Koordination ist trainierbar und das

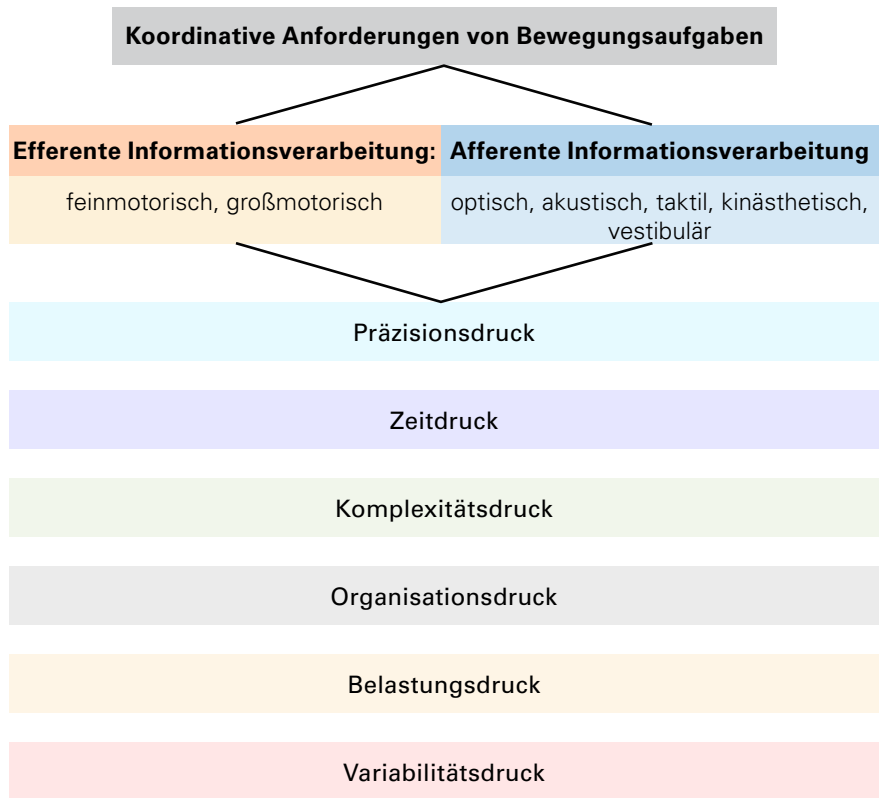


Abbildung: Koordinative Anforderungsklassen/Aufgabenkategorien (modifiziert nach Neumaier & Mechling, 1995 und Te Poel & Neumaier, 1995)

Training ist in jedem Alter sinnvoll. Im Kindesalter, weil hier ein linearer Leistungsanstieg aller koordinativer Fähigkeiten zu verzeichnen ist. In der Pubeszenz, weil die Neuanpassung an die körperlichen Veränderungen unterstützt werden muss und in der Adoleszenz, weil hier die volle Ausprägung der koordinativen Leistungsfähigkeit erreicht wird<sup>2</sup>. Somit ist für den Sportlehrer klar, dass er in jeder Klassenstufe gezielte Koordinationsförderung betreiben kann und sollte.

## Koordinative Anforderungsklassen/Aufgabenkategorien

Es besteht eine anhaltende Debatte darüber, wie koordinative Fähigkeiten voneinander abzugrenzen sind und es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Modellen. Roth ist es sehr fein und präzise gelungen, eine Gliederung der möglichen koordinativen Anforderungen, die uns in Sport und Alltag erwarten, aufzustellen. Sein Modell hilft dem Unterrichtenden sehr gut zu sehen,

dass die Anforderungen enorm vielfältig sind.

Roth spricht beim Training der Koordination von koordinativen Anforderungen, bei denen man einerseits verschiedenen Druckbedingungen ausgesetzt wird, andererseits unterschiedliche Arten von efferenter und afferenter Informationsverarbeitung nutzt. Die Bewegungsaufgaben sollten dabei möglichst verschieden sein und die Druckbedingungen sind dabei einzeln oder gekoppelt zu schaffen. Die Ausführung ist entweder groß- oder feinmotorisch. Die Informationsaufnahme kann optisch, akustisch, taktil, kinästhetisch und/oder vestibulär erfolgen.<sup>3</sup>

Diese Vielfalt an möglichen Verbindungen sollte nun aber nicht abschrecken. Vielmehr zeigt es auf, dass der Unterricht und im speziellen Koordinationseinheiten sehr abwechslungsreich gestaltet werden können, ohne der Gefahr von Wiederholungen ausgesetzt zu sein.

## Möglichkeiten der gezielten Förderung im Sportunterricht

Wirft man einen Blick auf die für die motorische Kontrolle wesentlichen Sinnesorgane, so fällt auf: In Ballsportarten wird verstärkt die optische oder akustische Informationsverarbeitung geschult, in den Individualsportarten wie Leichtathletik, Turnen, oder Schwimmen wird vor allem der kinästhetische und der vestibuläre Sinn stark gefordert. Betrachtet man die Druckbedingungen, so wird man bei den Sportspielen eher dem Zeit-, Organisations- und Variabilitätsdruck ausgesetzt aber es können in Mannschafts- wie auch Individualsportarten Bewegungsaufgaben gefunden werden, die sämtliche Druckbedingungen abdecken.

Um nun eine koordinationsfördernde Bewegungsaufgabe zu stellen, kann man sich ganz einfach folgender Grundformel von Roth bedienen:

### Koordinationsschulung = Einfache Fertigkeiten + Vielfalt + Druckbedingung

D.h. gekonnte Fertigkeiten unter verschiedenen Druckbedingungen ergeben immer eine Schulung unserer koordinativen Fähigkeiten.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten für den Einbau von Koordinationsübungen in den Unterricht:

a) Ganze „Koordinationsstunden“ z.B.

- Aufbau verschiedener Koordinationsparcours
- Stationsbetrieb mit großem explorativem Anteil der Schüler
- Bei Ballspielen als Ballgewöhnungsstunde am Beginn einer Einheit
- Im Turnen zum Kennenlernen der Geräte etc.

b) Teile einer Stunde z.B.

- Aufwärmen mit Ball
- Aufwärmen für eine Ballspielstunde (für Ballgewöhnung)

- Schlussteil einer Stunde (Neu Gelerntes unter erschwerten Bedingungen einsetzen)
- In Erholungsphasen (z.B. bei Leichtathletik oder Turnen) etc.

Selbstverständlich schafft man es nicht, alle möglichen Kombinationen voneinander getrennt in Übungen und Spielformen zu verpacken. Dabei werden mehrere Sinnesorgane gleichzeitig verstärkt benötigt und dem Schüler gleichzeitig mehrere Druckbedingungen auferlegt. Es liegt nun am Sportlehrer zu bestimmen, welche Bereiche im Vordergrund stehen sollen. Man kann außerdem nicht erwarten, dass alle Kombinationen in einer einzigen Stunde bedient werden können. Es ist aber leicht möglich jede koordinative Anforderung im Laufe des Schuljahres passend und ohne großen zusätzlichen Geräteaufwand in seiner Jahresplanung unterzubringen.

Ein paar Grundsätze sollte man hierbei noch befolgen:

- Niemals genau die gleiche Übung wiederholen lassen.
- Der Körper soll immer wieder neue Anforderungen gestellt bekommen und oftmals sind Übungen durch ganz kleine Kniffe leicht zu verändern.
- Übungen nie zu lang ausführen lassen.
- Für motorisch begabte Schüler besteht die Gefahr der Langeweile, während sich bei schwächeren Schülern Frustrationen anhäufen können.
- Immer verschiedene Schwierigkeitsstufen parat haben (Binnendifferenzierung). Die Schüler können ihren Fähigkeiten entsprechend üben und haben so eine gute Möglichkeit zur Verbesserung der Selbsteinschätzung.
- Den Schülern immer wieder einen explorativen Anteil zugestehen. Schüler sind oft noch kreativer als der leitende Lehrer. Außerdem sind die Schüler motivierter und erhalten die Möglichkeit der Performanz.

- Nach Möglichkeit Partnerübungen anbieten. Die Schüler lernen so, zu kooperieren und zu kommunizieren.
- Das Wichtigste zum Schluss: Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Auch der Lehrer kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und den Schülern so immer wieder Neues, Spannendes und Motivierendes bieten.

<sup>1)</sup> Definition nach Weinbeck 2004, 537

<sup>2)</sup> Vgl. Martin, D. et al.(1999). Handbuch Kinder- und Jugendtraining

<sup>3)</sup> Vgl. Roth, K. et al. (1999). Ballschule: ein ABC für Spielanfänger. Schorn-dorf: Hofmann, 20ff.  
Roth, K. et al. (2001). Grundvorlesung „Bewegung und Training“. Heidelberg, 19ff.