

Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Koordinative Leistungssteigerung - Leistungsvoraussetzungen schaffen und Fertigkeiten systematisch trainieren“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

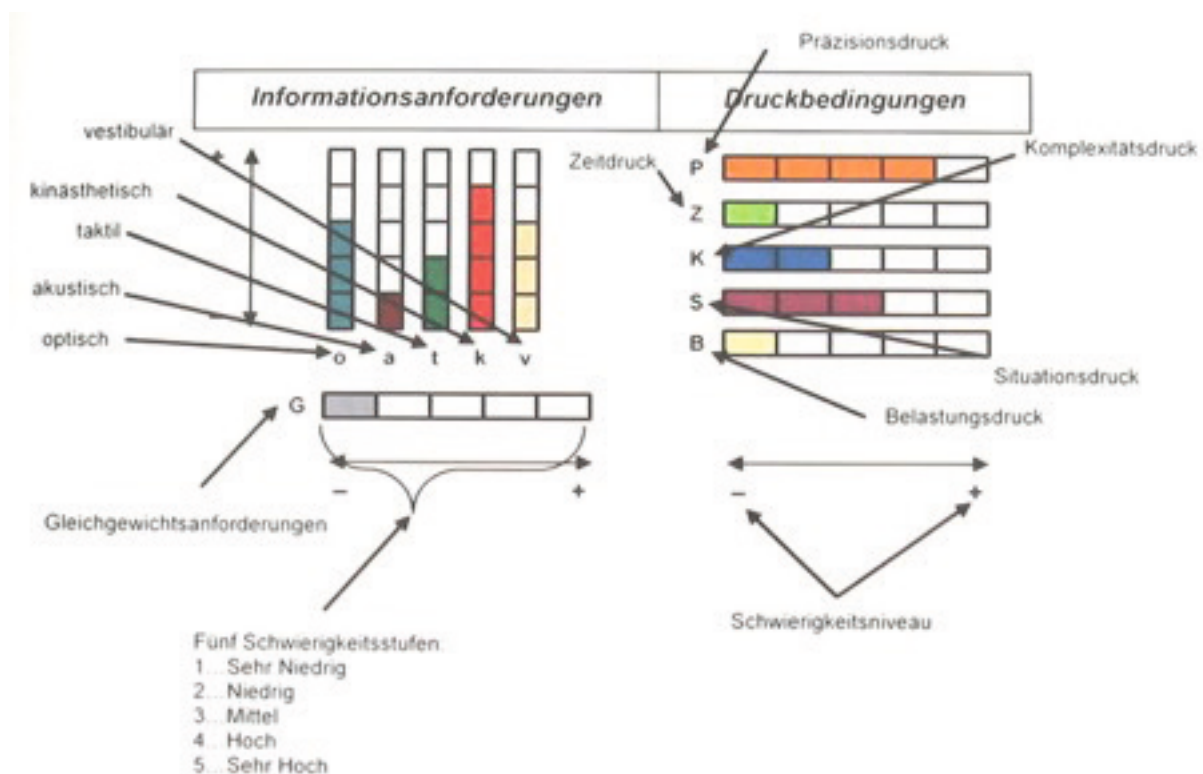
Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihre Sport-Thieme Team

### Koordinative Leistungssteigerung - Chris Löffler

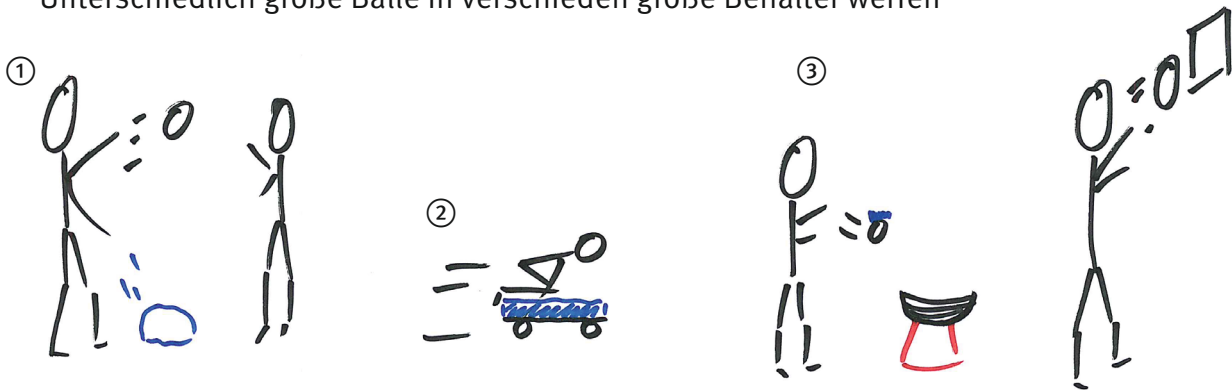
Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und Bewegungsregelung bestimmt werden (Hirtz 1981, 348). Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen.

(Weineck 2010)



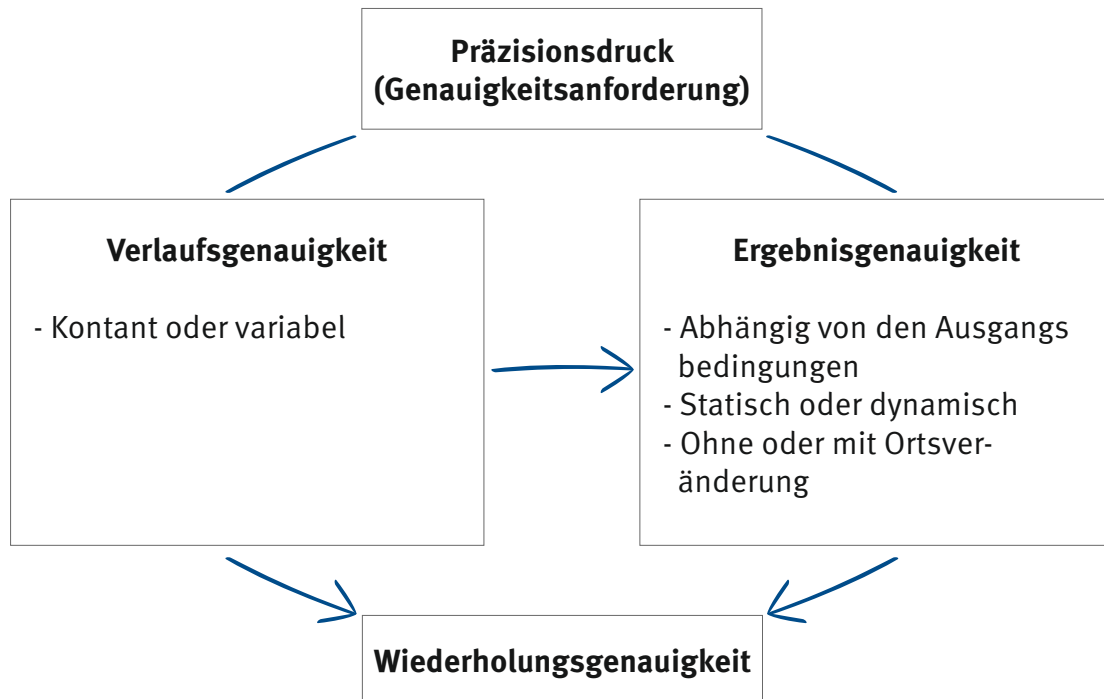
## Präzisionsdruck

- 1) Basis:  
In Partnerarbeit den Ball zueinander werfen oder rollen
- 2) Verlaufsgenauigkeit:  
Auf einem Rollbrett möglichst genau zu den Kegeln rollen und so viele Kegel wie möglich umstoßen
- 3) Ergebnisgenauigkeit:  
Unterschiedlich große Bälle in verschieden große Behälter werfen



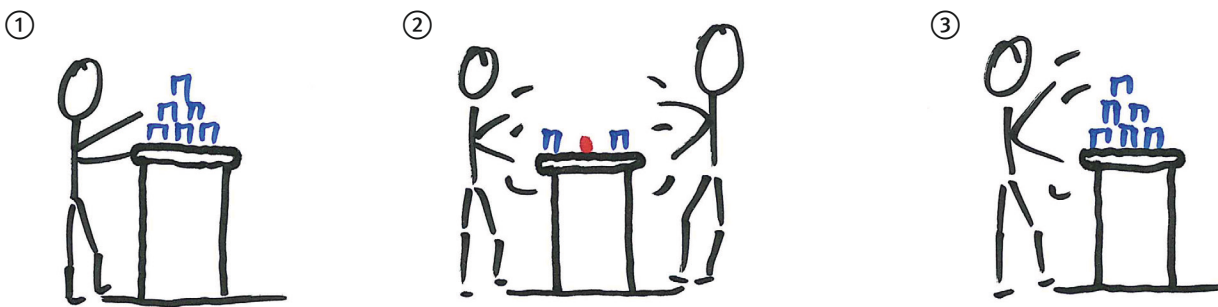
## Verwendete Produkte

Sport Thieme Trainingsfußball Junior	111077777	
Sport Thieme Handball Mini	111087693	
Sport Thieme Handball Junior Play	111087521	
Sport Thieme Handball Blue	112400802	
Sport Thieme Basketball 250	112630205	
Markierungskegel	111300635	
Markierungskegel	111300622	
Sport Thieme Rollbrett Soft	111285420	
Greifkegel	112648503	
Sport Thieme PU Fußball	111919208	
Sport Thieme Volleyball light	111082627	
Sport Thieme Volleyball Super light	111082630	
Sport Thieme Volleyball Jumbo	112651109	
Sport Thieme Volleyball Slomo	111082614	
Sport-Thieme Ball-Carrier	111308701	
Sport-Thieme Materialbox 90 Liter	111864700	
Kunststoffkiste	112432410	



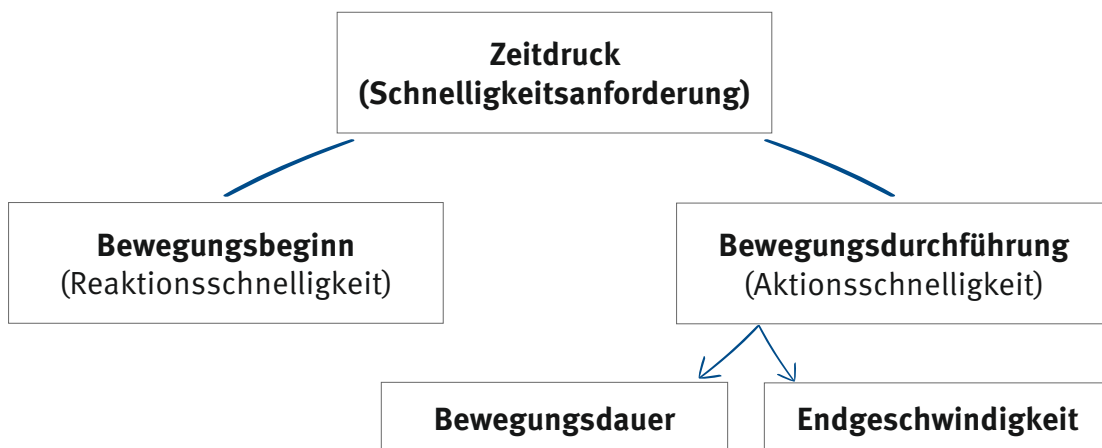
**Zeitdruck**

- 1) Basis:  
Ganz in Ruhe Becher beliebig stapeln
- 2) Bewegungsbeginn:  
Eine Kugel liegt auf dem Tisch und die Hände sind in der Startposition; den Becher so schnell es geht auf die Kugel setzen. Zeit wird gestoppt, wenn der Becher über der Kugel ist.
- 3) Bewegungsdurchführung:  
Becher so schnell es geht stapeln. Erst 3-3-3 und danach 3-6-3. Als nächstes nur mit der rechten und nur mit der linken Hand. Zeit wird wieder gestoppt. Die Hände fangen an einer Startposition an und müssen am Ende zu dieser Position zurückkehren.



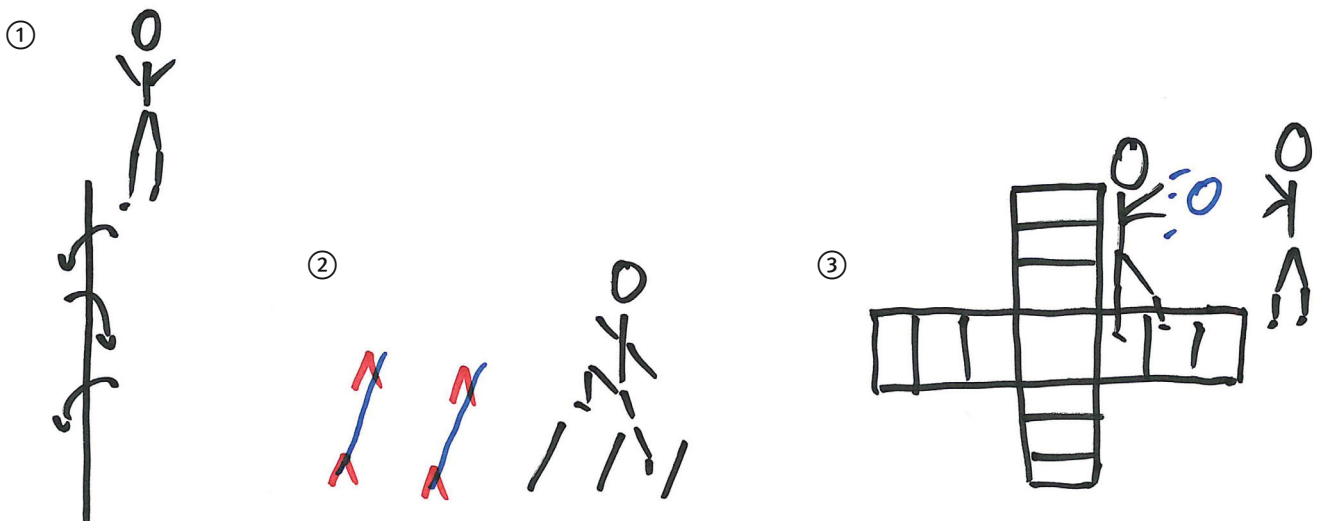
**Verwendete Produkte**

Sportstacks FlashCups	112075310	
Sport Thieme Stoppuhr Alpha	112520504	
Sport-Thieme Soft-Tischtennisbälle	112632302	



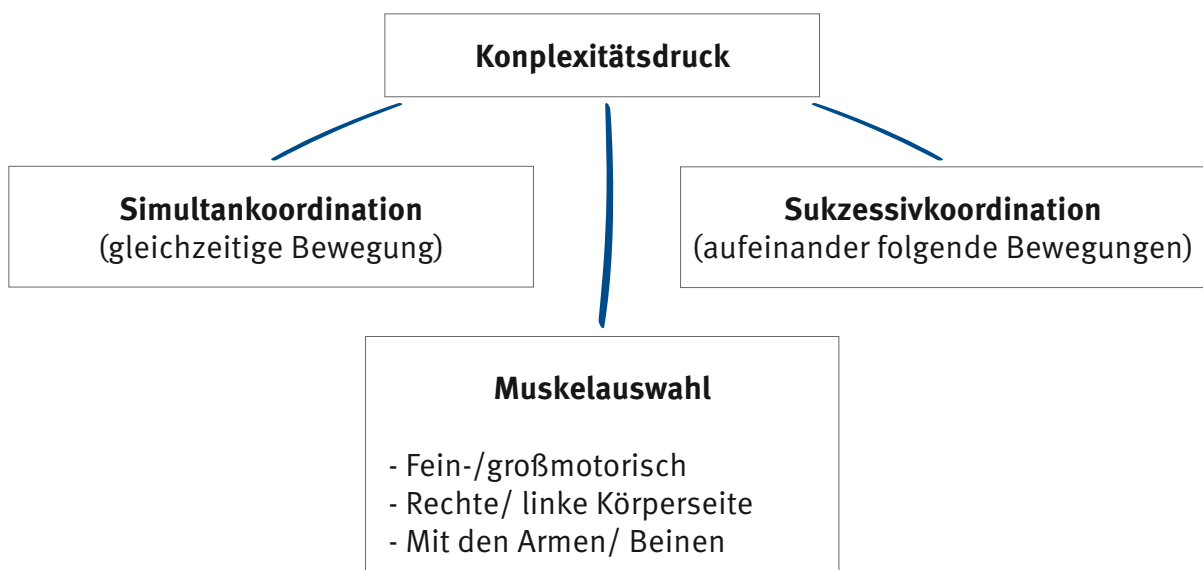
### Station: Komplexitätsdruck

- 1) Basis:  
verschiedene koordinative Varianten entlang einer Linie mit Händen oder Füßen
- 2) Sukzessiv:  
Eine Koordinationsleiter und Schaumstoffblöcke sind in einer Reihe aufgebaut. Der Bewegungsablauf soll in einem Sprint enden. TN beginnt mit kleinen koordinativen Schritten in der Leiter und lässt diese durch die Blöcke immer größer werden bis er in der Laufmechanik beim vollen Sprint ist.
- 3) Simultan:  
TN bekommt für die Viererkoordinationsleiter eine Schrittfolge für die Füße mit einer zusätzlichen Aufgabe für die Hände.
  - a) Seitlich durch die Koordinationsleiter und am Ende stehen bleiben um den Fußball vom Partner anzunehmen und mit einem Volley zurückzuspielen.
  - b) Gerade durch die Leiter und gleichzeitig einen Basketball dribbeln.
  - c) Seitlich durch die Leiter und gleichzeitig mit dem Partner einen Ball hin- und her passen.
  - d) Seitlich durch die Leiter und gleichzeitig den vom Partner zugeworfenen Fußball zurück köpfen.
- 4) TN springt auf ein Step oder davon runter und landet mit einem oder beiden Beinen und bewältigt gleichzeitig eine Aufgabe wie z. B. Ball fangen oder werfen, Fußball mit Volley zurückspielen, Volleyball zurück pritschen oder baggern.



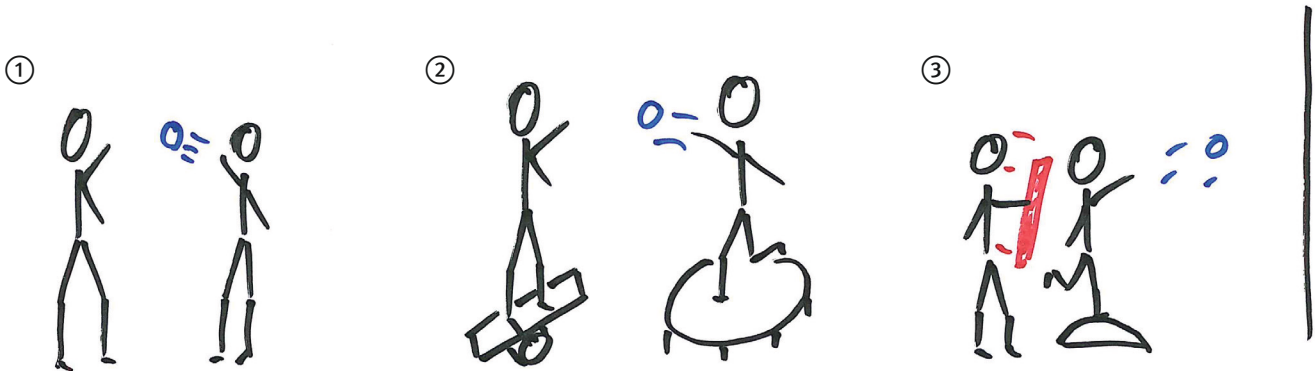
**Verwendete Produkte**

Sport Thieme Koordinationsleiter Agility Vierfach	111373989	
Sport Thieme Fußball Soccer Herren	112416003	
Sport Thieme Trainingsfußball Junior	111077777	
Sport Thieme PU Fußball	111919208	
Sport Thieme Volleyball light	111082627	
Sport Thieme Volleyball Super light	111082630	
Sport Thieme Volleyball Jumbo	112651109	
Sport Thieme Volleyball Slomo	111082614	
Sport Thieme Basketball 250	112630205	
Sport Thieme Lernscheiben	112661403	
Sport Thieme Saturnring	111300505	
Sport Thieme Turnstab	111264513	
Soccersnake Bodenmarkierungsset	111954803	
4 in einer Reihe Deluxe	111473908	



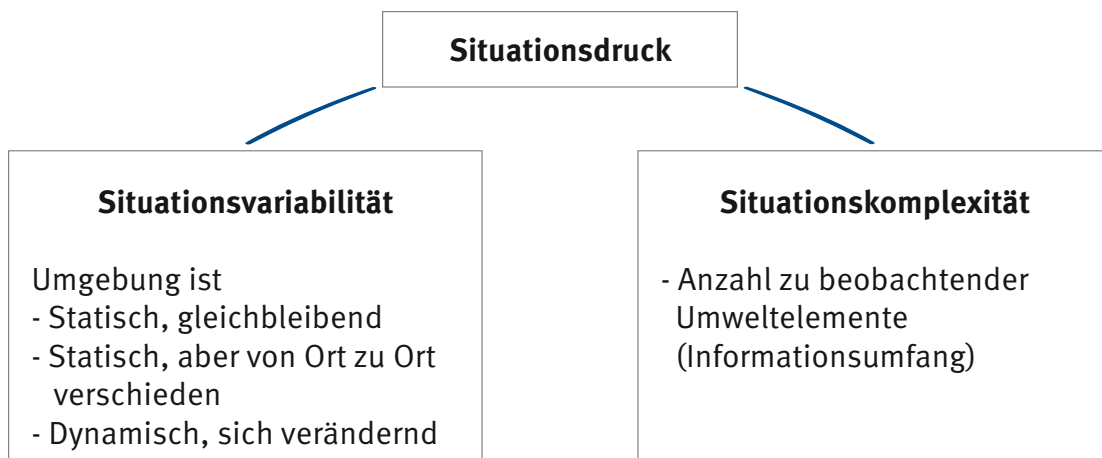
**Situationsdruck**

- 1) Basis: Partnerweise einen Handball zuwerfen.
- 2) Variabilität: Partnerweise einen Handball zuwerfen während man auf einem Rola Bola oder Trampolin steht.
- 3) Komplexität: TN wirft einen Handball gegen die Wand während man auf einem Rola Bola oder Trampolin steht und der Partner ärgert zusätzlich mit einer Schwimmnudel oder anderweitig.



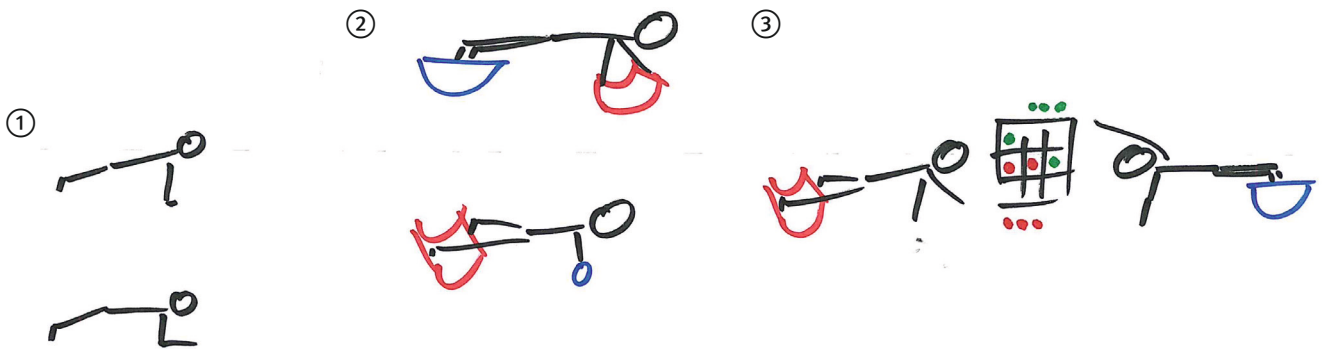
**Verwendete Produkte**

Sport Thieme Handball Mini	111087693	
Sport Thieme Handball Junior Play	111087521	
Sport Thieme Handball Blue	112400802	
Sport Thieme Comfy Noodle	112584401	
Pedalo Balancebrett Rola Bola Sport	111347917	
Sport Thieme Fitness Trampolin	112735405	



**Station: Belastungsdruck**

- 1) Basis: Liegestützposition halten oder erschwert zusätzlich noch im Wechsel die Arme auf die gegenüber liegende Schulter des Partners legen.
- 2) Physisch: Liegestützposition halten, mit den Händen oder Füßen auf einem C-Step oder Füße auf dem C-Step und Hände auf Rodondobällen.
- 3) Psychisch: Liegestützposition auf wackeligen Untergrund halten und mit dem Partner eine Runde Vier gewinnt spielen.



**Verwendete Produkte**

Sport Thieme C-Step	1123376011	
Sport Thieme Pilates Soft Ball	111491542	

