

Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Kids-Gym

Altersbereich: 4 – 6 Jahre, wo der Gestaltwandel von der Kleinkindform zur Schulkindform stattfindet.

Charakteristisch sind ein gestreckter taillierter Rumpf, längere Extremitäten und ein verhältnismäßig kleinerer Kopf.

Dadurch ergeben sich bessere Hebelverhältnisse des Körpers, was eine Verbesserung der Bewegungssteuerung nach sich zieht. Durch verbesserte Körperproportionen liegt der Körperschwerpunkt (KSP) jetzt unter dem Bauchnabel und verbessert die Gleichgewichtsfähigkeit (das Kind stolpert nicht mehr so häufig wie ein 2-4 jähriges Kind). Roller-, Velofahren, Schlittschuhlaufen, filigrane Bastelarbeiten sind in dieser Lebensphase möglich zu erlernen.

Grundtätigkeiten wie Gehen, Laufen, Hüpfen, Klettern, Rollen, Schieben, Ziehen, Hängen, Balancieren, Steigen, Tragen und Werfen werden mehr oder weniger beherrscht und stehen uns zur Verfügung, um sie zu variieren, miteinander zu verknüpfen oder differenziert abzufordern.

Jegliche **Bewegungsaktivität** fördert die Sinne (**Wahrnehmung**). Ohne dies ist keine koordinative Verbesserung möglich! Wir unterscheiden.

Basissinne:

- Kinästhetische (Muskelempfinden)
- Vestibuläre (Gleichgewichtsorgan im Innenohr)
- Taktile (Fühlen mit allen Extremitäten)
- Optischer Analysator
- Akustischer Analysator

Im Zusammenhang mit konditionellen Fähigkeiten ermöglichen sie **Lernprozesse** in Abhängigkeit von der Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten und der Qualität der Wahrnehmung aller Sinne. In technischen Sportarten wie dem Turnen kommt deshalb der Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten enorme Bedeutung zu.

Vor einigen Jahrzehnten wurde der Begriff **Gewandtheit/Geschicklichkeit** im Interesse trainingsmethodischer Aspekte differenziert in Steuerungs-, Anpassungs-, Antizipationsfähigkeit sowie Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit eingeteilt. Folgendes Modell der Definition der koordinativen Fähigkeiten hat sich heute durchgesetzt.

- **Gleichgewichtsfähigkeit (GF)**: Fähigkeit den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. selbiges wieder herzustellen.
- **Orientierungsfähigkeit (OR)**: Fähigkeit die Orientierung im Raum nicht zu verlieren.
- **Reaktionsfähigkeit (ReF)**: Fähigkeit auf verschiedene Reize schnell zu reagieren.
- **Rhythmisierungsfähigkeit (RyF)**: Fähigkeit einen Bewegungsablauf in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen.
- **Differenzierungsfähigkeit (DF)**: Fähigkeit einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen.

Bei unseren Bewegungsangeboten haben wir es meist mit polykoordinativen Anforderungen zu tun (siehe Hindernisparcours im Gym-Ordner). Bis zu einem gewissen Grad ist das auch die richtige Methode die koordinativen Fähigkeiten in ihrer Komplexität zu entwickeln und somit zu verbessern. Irgendwann aber ist der Zeitpunkt gekommen, wo man gezielter vorgehen muss!

Methoden:

Schaffen eines Bewegungsrepertoire (je höher die Qualität der Element, desto größer der Effekt):

- Erleichtern oder Erschweren der Ausgangsbedingungen
- Variieren der Elemente (Tempo der Ausführung, Höhe, Weite)
- Kombinieren von Elementen (Verbindungen)
- Übungen auf Zuruf abverlangen
- Zusatzbewegungen abverlangen

Einige Beispiele:

Allgemein:

- Stafetten durchführen (RyF, OF, DF, GF... alle Sinne)
- Erweitern mit Schaumgummischlüssel (RyF, DF, kinästhetisch, optisch)
- Erweitern mit Seilen (RyF, DF)
- Rhythmusvorgaben bsp. durch Klatschen (RyF, akustisch)

Boden:

- Rollkombinationen an der schiefen Ebene (OF, vestibulär, optisch)
- Strecksprung, Hocksprung im Wechsel (RF, kinästhetisch, optisch)
- Rolle vw. Strecksprung $\frac{1}{2}$ Dr. Rolle rw. Strecksprung $\frac{1}{2}$ Dr. (OF,RyF,DF; optisch)
- Rolle vw. Aufstrecken zur Kerze abrollen (DF,OF, kinästhetisch, vestibulär)
- Streuli rw. mit gestr. Armen an schiefer Ebene
- Radwenden bzw. Radvarianten (OF,DF)
- Kopfstand an der Wand, Kopfstand frei (beides mit Zusatzbewegungen), Handstand schräg (vestibulär, kinästhetisch)

Minitrampolin:

- Strecksprünge unter Zeitdruck (OF, ReF)
- Sprungrolle über Hindernis (OF, DF)
- Sprung i. d. Handstand (DF)

Ringe:

- Heben zum Kipphang, Strecksturzhang, Kipphang
- Senken zum Hang rl. Rückbewegung (OF, GF, vestibulär)
- Schaukelringe – Laufschrünge (RyF,DF)

Barren:

- Stütze wie ein Pinguin (Neigung der Barrenholme verändern) (DF, RyF, kinästhetisch, taktil)
- Winkelstütze mit Grätschen und Schließen der Beine (DF, RyF)
- Kontern im Langhang (Posen, RyF, DF)

Reck:

- Durchhocken zum Hang rl. und Rückbewegung (OF, DF, vestibulär, optisch)
- Aufschwung mit unterschiedlichen Ausgangsbedingungen (DF, vestibulär)
- Kontern im Langhang (Posen, RF, DF)

Ausklang:

Reaktionsspiele wie:

- Feuer, Wasser Sturm (RF, OF, optisch, akustisch)
- Schiff geht unter (RF, OF, optisch, akustisch)

Mit den meisten Übungen erreicht man im Minimum 2 Fähigkeiten und meist mehrere Sinne. In dem von uns betreuten Altersbereich ist das gewollt und ausreichend. Hier gilt: Je vielseitiger das Bewegungsangebot desto besser werden die Sinne (Wahrnehmung) geschult und damit eine entscheidende Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eingeleitet.

Mit der Qualität der Übungsausführung leistet man schon einen spürbaren Beitrag zur Niveauerhö-
hung der koordinativen Fähigkeiten. Man kann sie variieren, miteinander verbinden und unter ver-
schieden schwierigen äusseren Bedingungen abverlangen. Somit werden die koordinativen Fähigkei-
ten wesentlich verbessert und man kann dadurch Lernprozesse neuer Elemente und Verbindungen
schneller und effektiver gestalten.