

Was ist Koordination?

Koordinaton ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur. Sie soll bewirken, dass die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs zeitlich, stärke- und umfangmäßig aufeinander abgestimmt die entsprechenden Muskeln erreichen.

Die Biomechanik erfasst mit dem Koordinationsbegriff die räumliche, zeitliche und kräftemäßige Ordnung menschlicher Bewegungsvollzüge. Entsprechend wird vor allem die Abstimmung von äußeren Bewegungsparametern, Ablaufrelationen oder Impulsmustern betrachtet.

Der praktisch arbeitende Sportpädagoge orientiert sich am äußeren Erscheinungsbild. Er bezieht den Koordinationsbegriff auf die harmonische und rhythmische Verbindung aller Teil- bzw. Einzelbewegungen zu einer reibungslos und sinngemäß ablaufenden Gesamtbewegung.

Vgl. www.sportunterricht.de/iksport/koordi.html

Ablauf des Circuit:

Erste Belastungsphase eine Minute

Dann 30 Sekunden Pause

Zweite Belastungsphase eine Minute

Dann Stationswechsel



Station 6: Reaktion und Koordination mit Tennisbällen



Station 5: Badminton und Fußball



Station 4: Pedalo



Station 3: Balancieren auf dem Kastendeckel



Station 7: Jonglieren und passen



Station 2: Eierlauf



Station 8: Koordinationsleiter

Station 9: Balancieren und passen



Station 10: Prellen mit unterschiedlichen Bällen



Station 1: Ball hochwerfen und fangen