

# Sport im Kindes- und Jugendalter : frühes Schulalter (7 bis 10 Jahre)

Autor(en): **Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992905>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sport im Kindes- und Jugendalter

Kurt Schweizer und  
Lukas Zahner  
Fotos: Daniel Käsermann



### Frühes Schulalter (7 bis 10 Jahre)

*In der Öffentlichkeit ist der Sport gerade in diesem Lebensabschnitt umstritten. Es stehen sich die Ansichten gegenüber. Charakteristisch für dieses Alter ist das grosse Interesse am Sport und die hohe Leistungsbereitschaft. Im Vordergrund steht eindeutig die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, denn die angesprochene Altersstufe ist auch gekennzeichnet durch eine hohe Lernfähigkeit.*

Aus dem Bereich des Hochleistungssportes werden von den Medien extreme Beispiele demonstriert, um zu zeigen, dass Leistungssport mit Kindern in diesem Alter die Kinder

- überlaste,
- schädige,
- in ihrer Persönlichkeitsentwicklung hemme,
- sozial isoliere,
- den Familienverband entfremde (Familie als reiner «Dienstleister»),
- in der Entwicklung ihres Verhaltens zu sich selbst störe (Unterdrücken von Problemen, suchthafes Leistungsstreben),
- unter unzulässigen Leistungsdruck setze,
- dazu missbrauche, früheres sportliches Versagen der Eltern kompensieren zu müssen.

Demgegenüber setzen wir die unbestrittenen Vorteile des Sports im frühen Kindesalter:

- Für die kindliche Entwicklung sind Bewegung, Spiel und sportliche Leistung wichtig und förderlich.

- Sport ist der natürliche Ausgleich zur nicht kindgerechten Schulsituation, wo das Kind schon in der ersten Primarklasse während mehrmals 45 Minuten seinen (natürlichen und altersentsprechenden!) Bewegungsdrang unterdrücken muss.
- Sportliche Leistungsfähigkeit erhöht das Selbstwertgefühl des Kindes.

Damit diese positiven Aspekte voll zum Tragen kommen und damit die oben beschriebenen negativen Auswirkungen vermieden werden, muss das Training altersentsprechend sein in Art und Umfang.

#### Die 4 Folgen

- ① Einführung (Nr. 2/91)
- ② Kleinkindesalter und Vorschulalter (Nr. 4/91)
- ③ **Frühes Schulalter (7 bis 10 Jahre)**
- ④ Spätes Schulalter (10 bis 13 Jahre), Pubertät

## Sportmedizinische und biologische Aspekte

In die Zeit des Schulbeginns fällt der *erste Gestaltwandel*. Durch verstärktes Längenwachstum kommt es zu einer Dysharmonie zwischen Rumpf und Gliedmassen. Aus dem gleichen Grunde wird das *Kraft-Hebelverhältnis* günstiger. Durch die Zunahme der Muskelmasse und die relative Abnahme des Fettgewebes kommt es beim Normalgewichtigen zu einer Verbesserung des *Last-Kraft-Verhältnisses*.

Im Vergleich zum Erwachsenen ist der Halte- und Stützapparat weiterhin gekennzeichnet durch höhere Elastizität und geringere Belastbarkeit (Wachstumsfugen der Röhrenknochen, mehr organische Grundsubstanz der Knochen).

Das Gehirngewicht erreicht in diesem Alter fast schon Erwachsenenwerte. Das gesamte Nervensystem ist voll funktionsfähig. Die Konzentrationsfähigkeit ist für *Zeitabschnitte von zirka 15 Minuten sehr gut*. Die motorische Differenzierungsfähigkeit ist besser geworden, die Aufnahme und Verarbeitung von Sinnesreizen ist präzise: In diesem Alter erreicht die Feinkoordination einen Höhepunkt. Dies ist die Grundlage für die sehr gute motorische Lern- und Leistungsfähigkeit in diesem Altersabschnitt. (Man nennt das Alter von 8 bis 10 Jahren auch das *«Geschicklichkeitsalter»*).

Das Herzkreislaufsystem entwickelt sich parallel zum allgemeinen Körperwachstum.

## Psychische Aspekte

Etwa zur Zeit des ersten Gestaltwandels (7. Lebensjahr) macht das Kind einen psychischen Reifungsschritt: Der Lehrer/Trainer löst die Mutter als wichtigste Bezugsperson (zumindest zeitweise) ab. Seine Zuneigung und Sympathie will das Kind unbedingt erreichen. Damit ist das Kind *stark manipulierbar*: an dieser Stelle sei deshalb die *pädagogische Verantwortung* des Trainers/Lehrers hervorgehoben. Gegen Ende des frühen Schulkindesalter wird der Trainer bereits distanzierter gesehen: Von ihm wird nunmehr Gerechtigkeit verlangt. Dies auch in Fragen, die Erwachsenen nebensächlich und un-

wesentlich erscheinen. Es entsteht nun auch eine Klassengemeinschaft und die zirka 10jährigen sind *mannschaftsfähig*.

Das Kind gewinnt Einblick in sein eigenes Tun. Es drückt dies bei einer Geschicklichkeitsübung etwa folgendermassen aus: «Ich muss es so machen, dann klappt es jedesmal». Es erkennt, dass das Resultat seiner Tätigkeit von seinen Überlegungen, seiner Anstrengung und seinem «Wollen» abhängen. Diese Einsicht fördert die *Sachlichkeit*, aber auch das *Selbstbewusstsein* («es hängt von meinem Können und Wollen ab», «ich kann etwas lernen»).

Zwar lernen die Kinder in diesem Alter neue Bewegungsfertigkeiten «wie im Flug», die Fähigkeit zu deren Fixierung ist aber noch schlecht. Damit eine Bewegungsfertigkeit stabil in den Bewegungsschatz des Kindes übergeht, muss sie dementsprechend *oft wiederholt* werden.

Die körperlichen und leistungsmässigen Unterschiede zwischen Knaben und Mädchen in diesem Alter sind minimal.

Charakteristika dieses Altersabschnittes sind

- gutes psychisches Gleichgewicht
- überschäumender Bewegungsdrang
- optimistische Lebenseinstellung
- Unbekümmertheit
- grosser, kritikloser Lerneifer
- hohe Leistungsbereitschaft
- hohes Sportinteresse
- Wettkampffreudigkeit

## Physische Aspekte (Trainierbarkeit)

Im Folgenden stellen wir konditionelle und koordinative Fähigkeiten vor, welche im frühen Schulalter bereits trainiert werden können. Es folgt der Hinweis, weshalb einige Fähigkeiten allenfalls *nicht* oder *eingeschränkt* trainiert werden sollen.

### Konditionelle Fähigkeiten

#### Krafteigenschaften

Es gilt dass gleiche wie im Vorschulalter: Ein eigentliches Krafttraining wird *nicht* durchgeführt, da das ständig zunehmende Körpergewicht einen genügenden Belastungsreiz darstellt, vor allem in Verbindung mit Klettern, Hangeln, Klimmzügen, Hindernisturnen usw. Ein Training mit Fremdgewichten soll *nicht* durchgeführt werden (der Halteapparat könnte überlastet werden).

#### Beweglichkeit

Die Entwicklung der Beweglichkeit in dieser Altersgruppe ist *nicht* einheitlich. Während die Bewegungsfähigkeit um Hüft- und Schultergelenk und der

Wirbelsäulen noch zunehmen (max. Beweglichkeit der Wirbelsäule im 8./9. Jahr), nimmt die *Spreizfähigkeit* der Beine im Hüftgelenk bereits ab, ebenso die dorsal (gegen die Rückseite) gerichtete Beweglichkeit im Schultergelenk.

Entsprechend soll bereits ein *Beweglichkeitstraining* durchgeführt werden:

- Dehnungsübungen zur Verbesserung der Spreizfähigkeit im Hüftgelenk
- Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit des Schultergelenkes nach dorsal (gegen den Rücken zu)
- je nach Sportart bereits *spezielles* Beweglichkeitstraining (Turnen, Wasserspringen, Gymnastik); auch hier steht aber im Vordergrund die
- *allgemeine Beweglichkeitsschulung*, um Einseitigkeit und damit die Gefahr von Überlastungen zu verhindern.

#### Ausdauer

Der kindliche Organismus ist einem *aeroben Ausdauertraining* gewachsen. Das Herz-Kreislaufsystem zeigt beim Kind nach Ausdauertraining die gleichen Anpassungsmechanismen wie bei Erwachsenen. Relativ gesehen (pro kg Körpergewicht) entspricht die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit der des Erwachsenen. (Abb. 1)

Hingegen ist die *anaerobe Energiebereitstellung* (und damit die Fähigkeit, eine Leistung im anaeroben Bereich zu erbringen) beim Kind *klein* (auch relativ gesehen, siehe Abb. 2).

Das Training der Ausdauer bringt viele Vorteile:

- Stabilisierung der Gesundheit (unter anderem leistungsfähigeres Immunsystem)

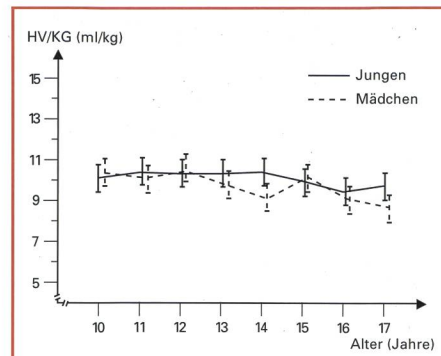


Abb. 1: Herzvolumen (als Parameter für die aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit) pro kg Körpergewicht. (Aus: J. Weineck, Sportbiologie 1990, 280)

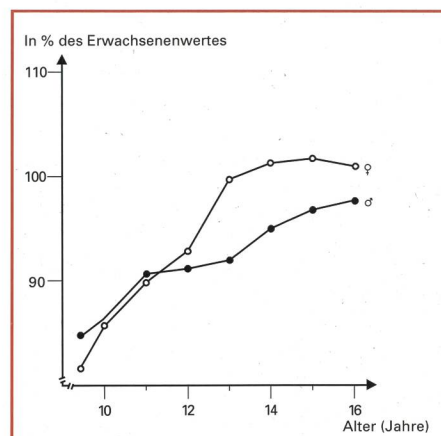


Abb. 2: Maximale Energiebereitstellung pro KG.

- Gegengewicht zur lebensbedingten körperlichen Unterforderung der Kinder
- Grundlage für andere konditionelle Faktoren
- Grundlage für eine spätere Intensivierung aller Trainingsbelastungen



Erste Priorität in dieser Alterskategorie hat die Schulung der *koordinativen Fähigkeiten*.

- die Trainingsbelastungen sollen *gering* in der *Intensität* und *gross* im *Umfang* sein (Grundlagenausdauer)
- anaerobe Belastungen (Zwischen- und Endspurts!) sollen vermieden werden
- die Belastungen sollen *abwechslungsreich* sein und *Freude* machen (vermeiden von «Drop-outs»!).

### Schnelligkeit

In diesem Alter kommt es zu einer erheblichen Verbesserung der Schnelligkeit:

- *Frequenz* und
- *Geschwindigkeit* von Einzelbewegungen erfahren ihren höchsten Entwicklungsschub
- die *Reaktionsschnelligkeit* verbessert sich erheblich

Diesem Umstand ist durch schnelligkeitsbetonte Übungen Rechnung zu tragen (zum Beispiel Fangspiele, *aber*: genügend Pausen einzuräumen!).

### Koordinative Fähigkeiten

Der Entwicklungszustand des Nervensystems erlaubt in diesem Alter eine intensive Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Allerdings überwiegen die Erregungsprozesse des ZNS (Zentralnervensystem Gehirn/Rückenmark) gegenüber den hemmenden Prozessen: Der «Muskelsinn» sowie die Bewegungsgenauigkeit in Raum und Zeit sind noch nicht optimal entwickelt. Ebenfalls bedingt durch dieses Überwiegen der Erregungen ist die *Fixierung* erlernter Bewegungsmuster noch *schlecht*, das heisst Bewegungsmuster werden in diesem Alter leicht und rasch erlernt, aber auch rasch wieder vergessen: *eine Lernvertiefung* durch mehrfaches Üben von Zielbewegungen in ver-



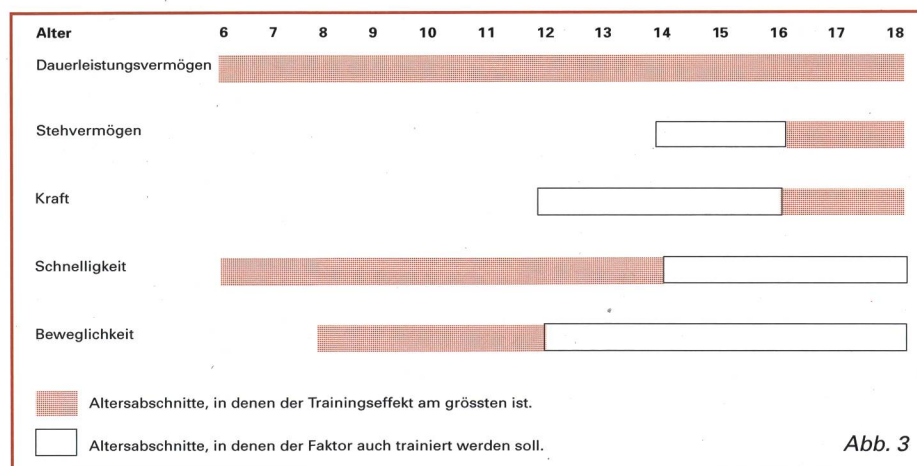
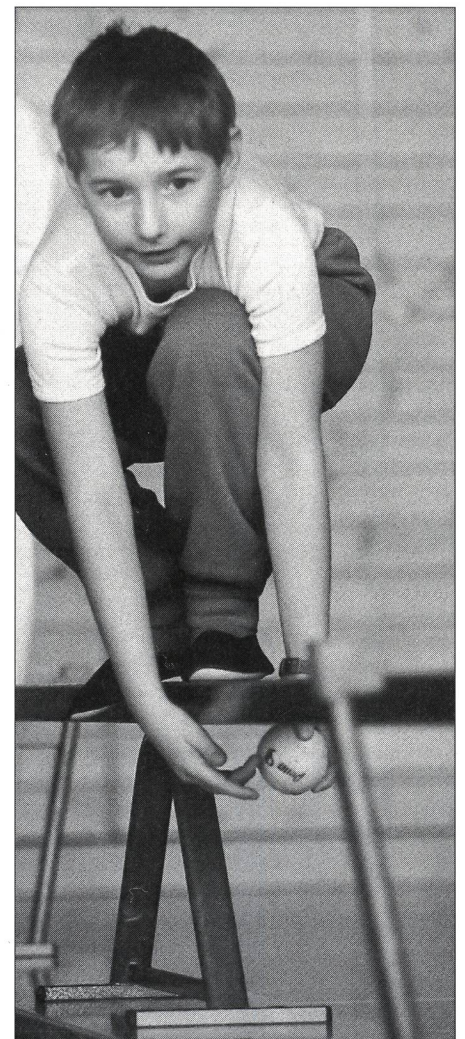
Gleichgewichtsfähigkeit kann im frühen Schulalter intensiv gefördert werden.

schiedenen spielerischen Formen ist für einen erfolgreichen Lernprozess unerlässlich.

Folgende koordinativen Fähigkeiten entwickeln sich in diesem Zeitabschnitt am intensivsten:

- Reaktionsfähigkeit
- Fähigkeit für hochfrequente Bewegungen
- räumliche Differenzierungsfähigkeit
- Koordination unter Zeitdruck
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Geschicklichkeit (Mädchen)

Im Training sollen diese Fähigkeiten intensiv geschult werden. Dabei sollen *einfache* Bewegungsfertigkeiten erlernt werden.



Trainierbarkeit der Konditionsfaktoren bezogen auf das Alter.

## Frühes Schulalter

<b>Sportliche Techniken Bewegungs- fähigkeiten</b>		Schnelle Zunahme der motorischen Lernfähigkeit von elementaren Formen der sportlichen Technik. Verstärkte Differenzierung der Bewegungsformen
<b>Konditionelle Fähigkeiten</b>	Ausdauer (aerob)	Aerobe Ausdauerleistung/Verbesserung der kardio-pulmonalen Faktoren, trainierbar (Geringe Intensität, hoher Umfang)
	Stehvermögen (anaerob)	Minimale Trainingswirkung, sollte nicht durchgeführt werden
	Kraft	Weiterhin <i>kein</i> eigentliches Krafttraining: Körpergewichtszunahme genügt als Belastungsreiz
	Schnelligkeit	<i>Starke Verbesserung</i> : Reaktionszeit, Bewegungsfrequenz, Schnelligkeit von Einzelbewegungen nehmen zu
	Beweglichkeit	Erstmals gezieltes allgemeines Training der beweglichkeit (Hüft-/Schultergelenk). Je nach Sportart.
<b>Koordinative Fähigkeiten</b>	Differenzierungs-fähigkeit	Spiel mit verschiedenen Bällen
	Reaktionsfähig-keit	Training durch Reaktionsspiele
	Orientierungs-fähigkeit	
	Rhythmisierungs-fähigkeit	Ballprellen gemäss vorgespieltem Rhythmus
	Gleichgewichts-fähigkeit	<i>Trainierbar</i> : Schwebebalken, Balancieren, Hindernisbahn, Trampolin
	Steuerungs-fähigkeit	

## Frühe Spezialisierung auf eine Sportart – ja oder nein?

Im Zusammenhang mit Kindertraining taucht immer wieder die Frage auf, ob eine frühe Spezialisierung auf eine Sportart einer breiten motorischen Schulung vorzuziehen ist.

Wie aus zahlreichen Untersuchungen bekannt ist, leisten Kinder, die frühzeitig ausschliesslich eine Sportart betrieben haben, in dieser Disziplin schnell mehr als andere Kinder. Dieser Vorsprung verschwindet aber oft mit zunehmendem Alter.

Frühe Spezialisierung verhindert vielfältige Bewegungserfahrungen (beschränkter Bewegungsschatz). Die einzelnen motorischen Fähigkeiten können sich nicht optimal ausbilden, die sportliche Leistung steht auf zu schmaler motorischer Basis.

Nochmals: Kein einseitiges Bewegungsangebot. Vielfalt und Kreativität sind gefragt.

Damit ein Kind komplexe motorische Fertigkeiten wie zum Beispiel Schwimmen, Turnübungen, Rückschlagspiele erlernen und ausführen kann, benötigt es ein breites Spektrum an Voraussetzungen.

Der folgende Leitfaden mit praktischen Übungen sollte es Ihnen ermöglichen, sinnvolle Trainingseinheiten für Kinder zusammenzustellen, die die einzelnen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beinhalten.

## Training, praktische Übung

### Training im frühen Schulkindesalter – ja oder nein?

Aus pädagogischer Sicht ist diese Frage recht einfach zu beantworten. Sportliches Training bewirkt nichts Nachteiliges, wenn es entwicklungsgemäss ist, wenn es im Leben eines Kindes nicht zu wichtig wird, zum Beispiel wichtiger als Freunde und Schule, wenn es an wichtigen Trainingsprinzipien orientiert ist, zum Beispiel richtig dosierte Belastungsreize, Erholung und wenn es – als Hauptmerkmal – dem Kind Freude bereitet.

Apropos entwicklungsgemäss: Einige wichtige Trainingsprinzipien, nach denen Sie Ihr Kindertraining ausrichten sollten:

- Kein einseitiges Bewegungsangebot. Vielfalt und Kreativität sind gefragt.
- Koordinationsschulung steht vor der Konditionsschulung (siehe Abb. 3).
- Ausdauerbelastungen sind besser als Belastungen mit hoher Intensität.
- Spezielles Krafttraining findet keinen Platz im Kindertraining.
- Absolut keinen Zwang zur Leistung.

- Das Kind soll Freude am Training empfinden und durch Erfolgserlebnisse zu weiteren Leistungen animiert werden.
- Die Trainingseinheiten sollten von kurzer Dauer sein (30 bis 60 Minuten) (mangelnde Konzentrationsfähigkeit über längere Zeitdauer.)

### Kraft

Es wird kein spezielles Krafttraining (mit Hanteln oder Kraftgeräten) durchgeführt. Die Muskelkraft der Kinder sollte ausschliesslich mit dynamischen Übungen gefördert werden (statische Kraftübungen sind wegen der geringen anaeroben Kapazität der Kinder ungeeignet).

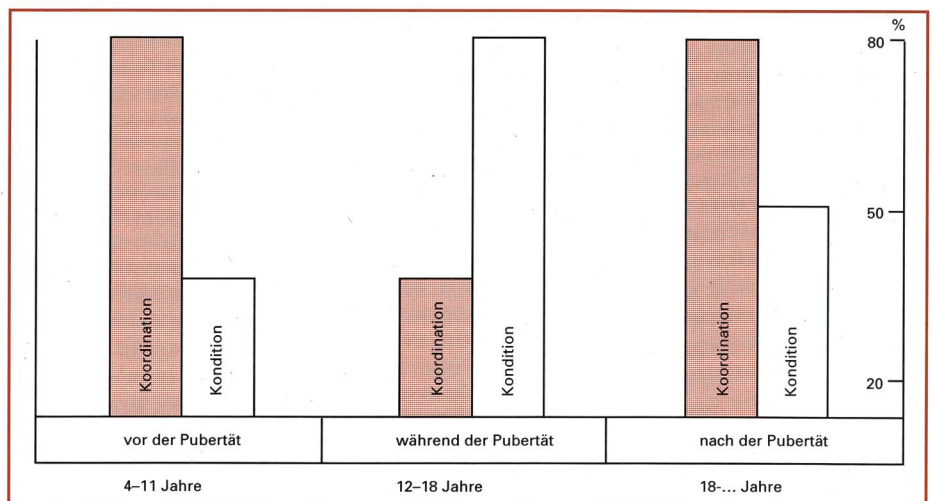


Abb. 4: Verhältnis der Trainingseinheiten Koordination/Kondition in den einzelnen Altersabschnitten.

Bei den folgenden Übungsbeispielen dient das Körpergewicht des Kindes als genügender Belastungsreiz.

Schwerpunkt des Trainings mit Kindern soll die Förderung der Schnellkraft darstellen.

### Übungsbeispiele:

#### Vorwiegend Beinmuskulatur

- Hüpfspiele wie zum Beispiel: «Himmel und Hölle» oder «Zahlenhüpfen».
- Sprungspiele mit dem Gummi-Twist.
- Sprungübungen mit dem Springseil.
- Sprungübungen an einer Treppe auf abwechslungsreiche Art und Weise.



#### Vorwiegend Oberkörper- und Gesamtmuskulatur

- Klettern und Hangeln an Sprossenwand, Reck, Stange, Barren, Seilpyramiden, Spielplatzgeräten usw. Achtung Sturzgefahr!
- Überwinden von Hindernissen wie Schwedenkasten, Tische, Stühle usw.
- Hochziehen des eigenen Körpers an Langbänken, die am Reck oder an der Sprossenwand schräg gestellt sind
- Ziehkampf im Liegestütz
- Schwingen am Tau oder an Ringen
- Sitzfußball
- Wurfübungen mit verschiedenen Bällen, zum Beispiel beidarmiger Wurf über Kopf mit einem Basketball. Auf Wurfübungen mit schweren Medizinbällen soll verzichtet werden (Belastung der Wirbelsäule)
- Tauziehen
- Schiebekämpfe zum Beispiel nach Rugbyart
- Im Wasser: Hindernisschwimmen

### Beweglichkeit

Eine eingeschränkte Beweglichkeit ist oft die Ursache für beginnende Haltungsschwächen. Die Beweglichkeit der Kinder nimmt mit zunehmendem Alter ständig ab. Wir versuchen mit einem geeigneten Beweglichkeitstraining dieser Tendenz entgegenzuwirken.

Im frühen Schulalter (7 bis 10 Jahre) sollte die Beweglichkeit vor allem mit gymnastischen Übungen gefördert werden.

Stretchingübungen sind in dieser Alterskategorie oft noch schlecht durchführbar, da es den Kindern an Ruhe, der nötigen Konzentrationsfähigkeit und am exakten Körpergefühl mangelt. Einen Schwerpunkt des Beweglichkeitstrainings sollten Übungen für Hüftgelenk und Schultergelenk bilden.

Hüftgelenk, z. B. Spagatübungen, eventuell an der Sprossenwand (Fixierung des Oberkörpers).

Schultergelenk, z.B. Springseil mit gestreckten Armen über den Kopf ziehen.

Die Schulung der allgemeinen Beweglichkeit erfolgt mit einem breiten Übungsangebot. Das Studium von Fachbüchern wird empfohlen.

### Ausdauer

#### Übungen zur Förderung der aeroben Ausdauer:

Allgemein: Die Belastungen sollen von langer Zeitdauer und geringer Intensität sein (Kontrolle mit Hilfe der Pulsfrequenz).

- Laufspiele zum Beispiel: Schnitzeljagd (Fuchsjagd) Sternläufe (Gesamtlaufstrecke 3 bis 4 km)
- Mit dem Velo zum Beispiel: Velotour Veloschnitzeljagd Velogeländeparcour
- Im Wasser zum Beispiel: Längere Distanzen schwimmen (Aqua-Parcour)

#### Übungen zur Förderung der anaeroben Ausdauer:

Allgemein: Belastungen von kurzer Dauer mit hoher Intensität.

Merke: Übungen zur Förderung der anaeroben Ausdauer sind in dieser Altersstufe nicht sinnvoll und zeigen eine minimale Trainingswirkung.

#### Negativ-Beispiele:

- Mehrere Läufe über 200 m bis 800 m mit kurzen Erholungspausen
- Verschiedene intensive Fangspiele mit kurzen Erholungsmöglichkeiten im Wasser oder an Land
- Verfolgungsspiele Erwachsene-Kind

### Schnelligkeit

Verschiedene sportbiologische Untersuchungen weisen daraufhin, dass die Frequenz und die Geschwindigkeit der Bewegungen im frühen Schulalter ihren höchsten Entwicklungsschub erfahren.

Erheblich verbessert sich auch die Reaktionsschnelligkeit.

Die Verbesserung der Schnelligkeit kann deshalb im frühen Schulkindalter als lohnendes Trainingsziel empfohlen werden.

### Übungsbeispiele:

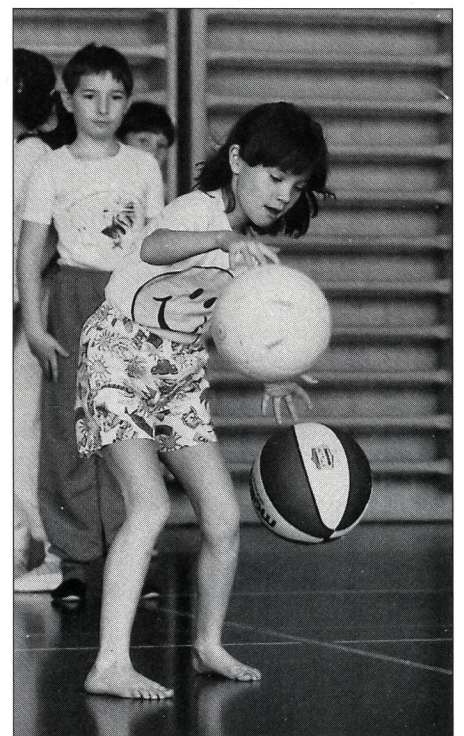
- Wettläufe verschiedenster Art (Einzel, in der Gruppe)
- Stafettenläufe
- Verfolgungsspielen, Ballrauben
- Foppen und Fangen
- Werfer und Läufer
- Versteckspiele im Gelände
- Fangspiele: im Wasser, an Land, auf dem Schnee oder Eis (zum Beispiel schwarzer Mann)

Wichtig: Dem Kind muss immer wieder die Möglichkeit zur vollständigen Erholung geboten werden.

### Koordinative Fähigkeiten

Es sei an dieser Stelle nochmals erwähnt:

Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten ist im frühen Schulkindalter das Hauptziel und kommt vor der Förderung der konditionellen Fähigkeiten.



Prelen mit zwei verschiedenen Bällen: Eine anspruchsvolle Schulung der Differenzierungsfähigkeit.

Mangelhafte koordinative Fähigkeiten sind zumeist nicht auf unzureichende Anlagen, sondern auf unzureichende Förderung in frühen Lebensjahren zurückzuführen (Winter 1976, 72).

Wie die Abbildung 5 zeigt, bestehen geringe Unterschiede in der Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten zwischen Mädchen und Knaben.

Übungsbeispiele zu den einzelnen Fähigkeiten:

### Fähigkeit zur Koordinierung unter Zeitdruck:

Darunter verstehen wir:

Der Situation angepasste motorische Lösung einer Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck.

- Hindernisläufe auf Zeit
- Verschiedene Fangspiele einzeln und in der Gruppe
- Verschiedene Ballspiele wie:
  - Ball über die Schnur
  - Schlagball
  - Korbball
  - Fussballtennis

### Differenzierungsfähigkeit:

Darunter verstehen wir:

Ausführung von Bewegungen mit hoher Präzision.

- Werfen und Fangen von verschiedenen Bällen auf verschiedene Distanzen
- Verschiedene Frisbees werfen und fangen
- Prellen mit verschiedenen Bällen  
Eventuell mit zwei verschiedenen Bällen gleichzeitig
- Fussballspielen mit verschiedenen Bällen
- Schwimmen mit verschiedenen Schwimmhilfen
- Skifahren auf verschiedenen Schneeunterlagen
- Wurfspiele wie: Ringe werfen, Pfeile werfen usw.

### Reaktionsfähigkeit

Darunter verstehen wir:

Zweckmässige motorische Reaktion auf ein bestimmtes äusseres Signal.

- Reaktion auf akustische Signale wie: Pfiff, Schuss, Klatschen, Zuruf zum Beispiel: Start zum Sprint oder Beginn einer bestimmten Bewegungsausführung
- Reaktion auf optische Signale wie: Verschiedene Farben, Bewegungen von Bällen, Partner, Gegner
- «Fangis», an Land, im Wasser auf Schnee oder Eis

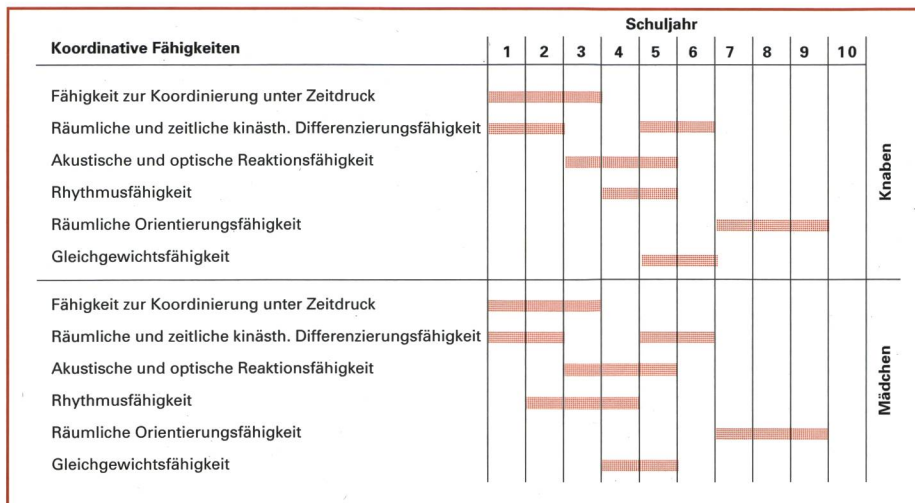


Abb. 5: Schwerpunktmässige Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten im Sportunterricht der Klassen 1 bis 10 (in Anlehnung an Hirtz 1978, 343).

- Bändelraub (zu zweit, Spielband auf dem Boden)
- Ball- oder Keulenraub in der Gruppe
- Jägerballspiele

### Rhythmusfähigkeit

Darunter verstehen wir:

Abstimmung der Bewegung auf einen bestimmten Rhythmus, der akustisch (Schrittgeräusche, Musik) oder auch visuell vorgegeben wird.

- Ballprellen Rhythmus verlangsamen oder beschleunigen
- Gruppenrhythmus, zum Beispiel in der Gymnastik, im Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, auf den Ski, mit den Schlittschuhen, im Wasser beim Schwimmen oder Rudern
- Mit Ball und Schläger:
  - Allein verschiedene Prellrhythmen
  - Alleine, gegen die Wand spielen
  - Zu zweit, Partner, miteinander einen Rhythmus wählen, mit oder ohne Netz
  - Zu zweit, Gegner, bewusste Rhythmuswechsel → Spieltaktik

### Gleichgewichtsfähigkeit

Darunter verstehen wir:

Erhaltung beziehungsweise Wiedergewinnung des Gleichgewichtes bei Körperbewegungen beziehungsweise Lageveränderungen.

Statische Gleichgewichtsübungen:

- Einbeinstand, Standwaage
- Kopf- und Handstand
- Zweikampf auf der Langbank
- Übungen mit Gymnastikreif, Ball
- Balancieren eines Stabes auf der Hand oder eines Balles auf dem Fuss

Dynamische Gleichgewichtsübungen mit oder ohne Objekte:

- Bälle fangen auf einer Langbank
- Tau auf dem Boden, vor- und rückwärtslaufen
- Hahnenkampf auf einem Bein
- Velofahren in einem Geschicklichkeitsparcour
- Einradfahren
- Skatebikefahren
- Pedalofahren
- Rollbrettfahren
- Stand auf dem Surfbrett

