

Stationstraining Koordinationsübungen

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Bereitschaft für das Training.	Gemeinsames Treffen. Der Lehrer führt die Teilnehmerliste. Der Lehrer berichtet vom Trainingsinhalt.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 15Min.)	Dehnung der Muskulatur. Lockerung der Gelenke. Muskulatur und Gelenke auf die nachfolgenden Aktivitäten vorbereiten. Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur. Dehnung der Nackenmuskulatur. Dehnung der Schulter- und Rumpfmuskulatur. Dehnung der Rumpfmuskulatur. Dehnung der Innenarmmuskulatur. Dehnung der Handgelenke. Dehnung der hinteren Beinmuskulatur. Dehnung der vorderen Beinmuskulatur. Lockerung der Fußgelenke. Vorbereitung auf die Golfschwungbewegung.	Aufwärmen Es werden beispielsweise mit den Schülern folgende Aufwärmübungen durchgeführt: 1. Die Arme seitlich ausstrecken, mit kleinen Kreisbewegungen beginnend immer größerer Kreisbewegungen durchführen 2. Nacken-Strech: Eine Hand auf den Hinterkopf legen und langsam den Kopf in Richtung Brust drücken (Kinn zur Brust). dann Eine Hand seitlich auf den Kopf legen und langsam gegen den Widerstand der seitlichen Halsmuskulatur drücken. Danach ist Seitenwechsel. 3. Den rechten Arm hinter den Kopf bewegen, so dass die rechte Hand auf dem linken Schulterblatt aufliegt. Mit der linken Hand am Ellenbogen des rechten Arms wird gegen gehalten. Danach: Seitenwechsel. 4. Aus dem Stand einen Golfschläger quer mit beiden Händen über dem Kopf halten; die Arme sind ausgestreckt. Dehnungen: jeweils einmal nach links und einmal nach rechts die Arme mit Schläger auf einer Linie rüber bewegen. 5. Den linken Arm horizontal nach vorne strecken; die Handfläche zeigt nach oben. Die rechte Hand auf die linke legen und gegen unten drücken. Anschließend die andere Hand. 6. Wie im 5. Durchgang, nur, dass der Handrücken nach oben zeigt. 7. Leicht ausgestellter Schritt, langsam den Oberkörper nach unten bewegen. Arme sind für den Beinen und hängen nach unten. Aus der gebeugten Haltung langsam wieder aufrichten. 8. Einen Ausfallschritt machen, beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne vorderes Bein ist etwa im 90Grad-Winkel, Oberkörper ist gerade, Ferse des hinteren Fußes ist am Boden. Danach: Schritturnstellung 9. Auf linken Bein stehend, das linke wird mit der linken Hand, etwa auf Gesäßhöhe am Fuß festgehalten. Danach: Bein-Wechsel. 10. Auf einem Bein stehen, das andere Bein ist leicht über dem Boden, der Fuß wird gekreist (rechts rum/links rum). Danach: anderer Fuß. 11. Schulter-breiter Stand, Hände sind in die Hüften gestämmt. Oberkörperdrehung nach rechts, beide Füße bleiben auf dem Boden, Blick über die linke Schulter. Aus dieser Position: Oberkörperdrehung nach links, Hüfte kommt mit, so dass sich der rechte Fuß auf die Spitze dreht Der Oberkörper zeigt am Ende nach links, Blick ist auch nach links.	Sporthalle,
(ca. 55Min.)	Aufpassen/Zuhören. Bein-Fuß-Koordination, Schnelligkeit. Ball-Fuß-Koordination, Geschick. Wurftechnik, Auge-Hand-Ball-Koordination, Zielen. Fang- und Wurftechnik/Koordination Balance. Hand-Auge Koordination. Frustrationstoleranz, wenn etwas nicht so gut klappt.	Stationen mit Koordinationsübungen: 1. der Trainer geht mit den Schülern von Station zu Station erklärt was die Aufgabe jeweils ist und macht die Übung einmal kurz vor. 2. Die Schüler teilen sich nach Anzahl der Stationen auf und wechseln sich dort gegenseitig ab. Station 1: "Leiter-Lauf" 10 Schläger liegen in ca. 50cm-Abständen quer auf dem Boden, so dass sie eine Leiter symbolisieren. Übung: so viele Schritte wie möglich in den Zwischenräumen machen. Dabei sollen es immer gleich viele Schritte sein (mehrere Durchgänge) Station 2: "Bälle-Slalom" Pylonen bilden eine Slalomstrecke. Am Startpunkt befinden sind ein Fußball und ein Tennisball. Jeder soll mit jedem Ball zweimal die Slalomstrecke meistern. Station 3: "Basketball" Von einem gekennzeichneten Ausgangspunkt soll ein dort vorhandener Basketball in einen Basketballkorb geworfen werden. Station 4: "Bälle-Zuwurf" Zwei Pylonen kennzeichnen Orte, wo sich jeweils ein Schüler hin stellt. Beide haben einen Tennisball in der Hand. Von ihren Standorten aus sollen sie sich gleichzeitig die Bälle zuwerfen und auffangen. So oft wie möglich, ohne, dass ein Ball auf den Boden auftrifft und dabei auf einem Bein stehend. Station 5: "Springender Golfball" Ein Eisen 9 steht zur Verfügung und ein Loftball. Der Ball soll einhändig auf dem Schlägerkopf so oft wie möglich "geditscht" werden. 3. Im nächsten Durchgang könnte man folgende Änderungen einbauen: An Station1: Rückwärts laufen. An Station2: Nur mit einem Fuß den Ball durch den Slalom führen. An Station3: Entfernung vergrößern. An Station 4: Mit der "schwachen" Hand versuchen zu "ditschen".	Sporthalle Schläger, Pylonen, Fußball, Tennisbälle, Basketball, Basketballkorb, Eisen9, Golfball(Loftball)
(ca. 15Min.)	Spaß, Teamgeist, Gruppenerlebnis, Regeln respektieren.	Abschlusspiel: "Fußball" Die Schüler werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Torwart gibt es keinen, weite Schüsse sind ausdrücklich untersagt, um Verletzungen zu vermeiden. Linien des Hallenfeldes sind die Spielfeldbegrenzungen. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Tordreffern.	Sporthalle, Hallen-Fußball-tore

