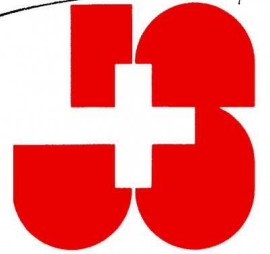




**SPORT**  
Kanton Bern  
Canton de Berne

# Koordinative Fähigkeiten

*Bewegt die  
Zukunft*

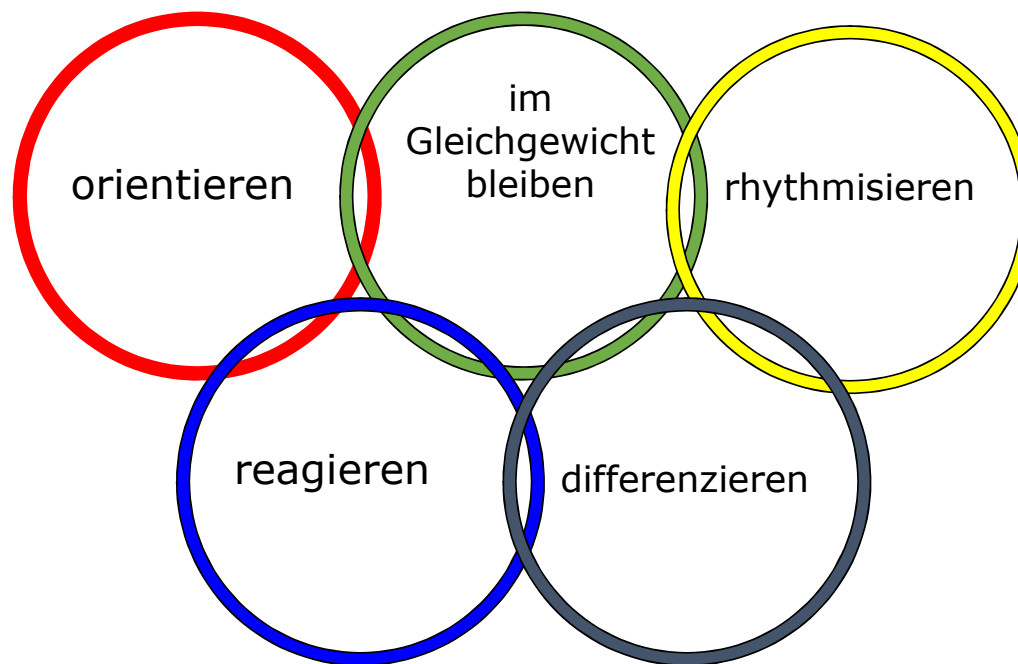


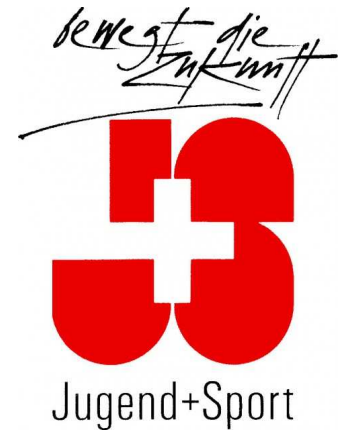
Jugend+Sport





# Koordinative Fähigkeiten





# Koordinative Fähigkeiten

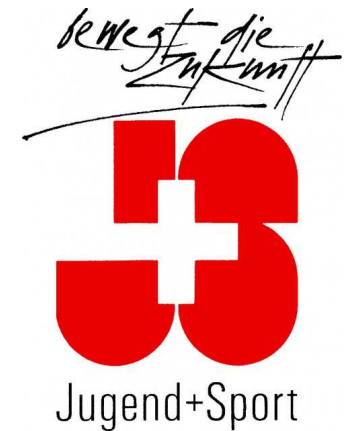
**Aufgabe:** Diskussion «zu zweit»

Innerhalb eurer Sportart wo trifft ihr & in welcher Form **die 5 Koordinativen Fähigkeiten** an?



Die Orientierungsfähigkeit ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen.

Beispiele: **Freistellen** im Spiel, auf der Skipiste **neben anderen fahren**, sich bei **Körperrotationen** orientieren usw.



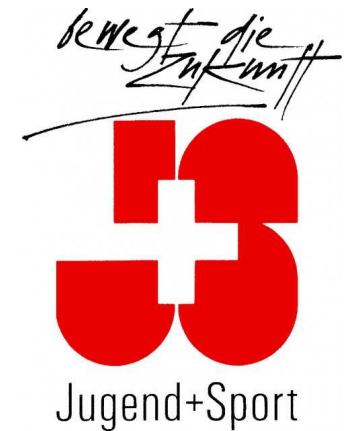


**SPORT**  
Kanton Bern  
Canton de Berne



Die Gleichgewichtsfähigkeit ermöglicht, das **Gleichgewicht** zu **halten** oder es nach Positionsänderungen möglichst **rasch wiedergewinnen**.

Beispiele: auf einer Schwebekante balancieren; nach einer Rolle vw. den Stand halten; im Handstand einige Zeit stehen usw.



Die Reaktionsfähigkeit ermöglicht, Informationen bzw. Signale aufzunehmen und **darauf schnell** und mit einer gezielten Bewegung zweckmässig zu **reagieren**.

Beispiele: auf ein Signal starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt zu reagieren; Bälle als Torwart abwehren, bereit zum Sprint.



**SPORT**  
Kanton Bern  
Canton de Berne

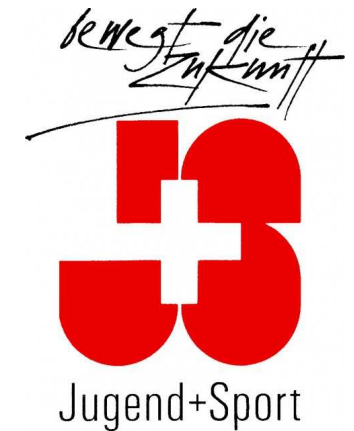


Die Rhythmisierungsfähigkeit ermöglicht, Bewegungsabläufe **rhythmisch zu gestalten**, zu akzentuieren oder einen gegebenen **Rhythmus zu erfassen**.

Beispiele: sich nach Musik bewegen; einen Anlauf rhythmisch gestalten; auf Langlaufski oder Rollerblades skaten usw.



**SPORT**  
Kanton Bern  
Canton de Berne



Die Differenzierungsfähigkeit ermöglicht, die eintreffenden Sinnes-Informationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und **die Bewegungen** darauf **dosiert abzustimmen**.

Beispiele: einen hart oder weich zugespielten Ball fangen; auf dem Minitrampolin abfedern; das

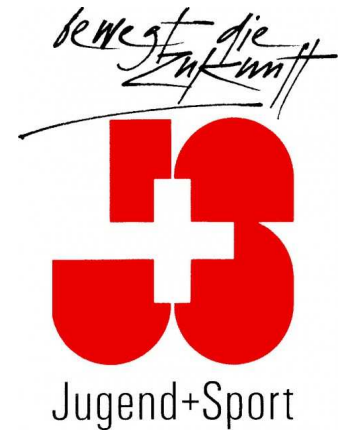
Tempo variieren usw.





**SPORT**  
Kanton Bern  
Canton de Berne

## Das Modell der Sensiblen Phasen



### Koordinative Fähigkeiten

Alter	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Differenzierungsfähigkeit										
Reaktionsfähigkeit										
Orientierungsfähigkeit										
Rhythmisierungsfähigkeit										
Gleichgewichtsfähigkeit										

### Fertigkeiten

Fertigkeiten										
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(nach MARTIN 1982)