**Protokoll zum 1.Block „ Grundlegende Koordination“ Sportlehrertag 2017 Kiel**

Grundbewegungen anbahnen und die Schüler immer neu fordern.

1. Hopserlauf als einfache Bewegung mit viel Potential

Erlernen des Hopserlaufs, wenn die Bewegung nicht von alleine entsteht: Springen links links, rechts rechts, dann schneller werden.

Varianten:   
- Vorwärts   
- vorwärts mit Klatschen unten  
- vorwärts klatschen und oben  
- alle Varianten auch rückwärts  
- alle Varianten synchron mit den Partnern (Spaß, Interaktion!, Rhythmus)

* Vorwärts weit und schnell
* Kurz und schnell zum Boden
* Rückwärts weit nach hinten gegriffen (Sprint und Stoß vorbereitung)

Armarbeit: ein Arm ist gestreckt vor dem Körper, Bewegung rauf und runter, der andere Arm arbeite von vorne bis neben den Körper hin und zurück.  
Variante: Treffen sich die Hände vorne, so wechselt die Aufgabe

Dieses kann nun mit dem Hopserlauf kombiniert werden.

1. Hinweise zu der Organisation

Ist die Koordination neu und die Klasse kennt sich noch nicht, so lasst die Schüler alle gleichzeitig arbeiten, damit sich niemand beobachtet/unwohl fühlt. Nur so kommt Lernen zustande.   
Aufbauten: 20m geradeaus, zurück traben oder gehen.

Weitere intensive Form, damit die Pausen kurzer sind: Das U: 10m geradeaus, dann eine Kurve, dann wieder 10 zurück. Aufgebaut mit 2-4 Bahnen nebeneinander. Alle koordiantiven Übungen sind hier möglich. Die Partner sollen zudem auf einer Höhe bleiben.   
  
Kniehebelauf, Anfersen, Arme in Seithalte,….

1. Koordination geradeaus mit 2-4 Wechselzonen

In jeder Zone wird eine neue Aufgabe gelöst und direkt umgeschaltet. Z.B. Anfersen links, dann rechts,…

Rhythmisierung der Bewegung: Anfersen 3 li, 3re. Schwerer: 2li, 2re. Oder auch 3li und 1 re. Mit vielen anderen Bewegungen auch möglich. (und Arme?)

Sidesteps mit Partner zur Auflockerung mit Klatschaufgaben.

Fußgelenk: Fußpreller (vorher: Im Stehen Fußgelenk ansteuern)  
- Preller vorwärts gerne nur 5-10m  
- Preller alle 5 Sprünge im Vierteldrehung rotieren  
- Sprünge hoch und flach,…  
  
Rumpfstabilität:: Statue! Nur ein stabiler Rumpf kann Armarbeit ermöglichen.

Armekoordination: Arme als Gegenschwungelement verstehen!  
Armarbeit im Stehen oder aktiven Gehen erlernen  
Kontrastmethode: 10m max. schnelles Anfersen, die Arme dabei in Rückhalte fest. Ab einer Marke dann maximal schnell einsetzen. Der Erfolg stellt sich von selbst ein.

Aktivierung im Lauf-ABC  
Vor der eigentlichen Aufgabe ein paar kleine Sprünge über Hütchen einbauen.