1210 Koordinations-Schatzkiste für Übungsleitende
Sophie Lex
Samstag, 21.11.2026 I 12:00 – 13:30 Uhr

Koordinations-Schatzkiste

Kinder- und Jugendgruppen sind vielfältig – jedes Kind bringt unterschiedliche Voraussetzungen, Fähigkeiten und Bedürfnisse mit. Die Schatzkiste bietet vielfältige Spiele und Übungen, die verändert und angepasst werden können. Wer die Stellschrauben kennt, kann spontan reagieren und eine Aufgabe für unterschiedliche Voraussetzungen passend gestalten.

Was ist Koordination?

Bewegung = ein komplexes Zusammenspiel aus Gehirn, zentrales Nervensystem, Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien

motorische Fähigkeiten = Eigenschaften des menschlichen Körpers, die die Grundlage von Bewegungen bilden und zugleich die körperliche Leistungsfähigkeit beschreiben
→ Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit – Beweglichkeit – Koordination

Koordination = Fähigkeit, die es uns erlaubt Bewegungen auf präzise, schnelle, geordnete und effiziente Art auszuführen → harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur

Gleichgewicht	**R**eaktion	**R**hythmus	**D**ifferenzierung
Kopplung	**O**rientierung	**U**mstellung	**= Dorfkrug**

Koordination ist die Grundlage dafür, **Bewegungen gezielt, sicher und an unterschiedliche Situationen angepasst auszuführen.**

Koordination entsteht nicht durch eine einzelne Übung. Sie entwickelt sich durch vielfältige Bewegungsaufgaben, neue Herausforderungen und immer wieder veränderte Situationen.



Schatzkiste 1: Reaktion, Orientierung & Wahrnehmung

- ZipZap
- Musikstoppspiele
- Reaktionsduell zu zweit oder in der Gruppe
- Schiffe versenken
- Piratenspiel
- Übungen mit dem Luftballon

Schatzkiste 2: Gleichgewicht & Geschicklichkeit

- Boden ist Lava
- Stopp – Füße hoch
- Koordinationsleiter

Schatzkiste 3: Rhythmus, Kombination & „Kopf an“

- Staffelspiel mit Stadt-Land-Fluss
- Bewegungs-Code
- Rhythmus-Dirigent

Mögliche Stellschrauben…

… Signale, Ausgansposition verändern
… Bewegungsaufgabe verändern
… Wahrnehmung verändern
… Kombination und plötzliche Umstellung
… Zusatzaufgabe/-material oder Partner einbauen
… Raum variieren

