



WIR LEBEN SPORT – SEIT 50 JAHREN

## Monatsthemen KIDS Füchse

September 2022 – Juli 2023

Monat	Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	Ausführung
Sep.	Kennenlernmonat	Die Kinder und Sportlehrer sollen sich kennenlernen.	Verschiedene Kennenlern-Spiele.
Okt.	Kinästhetische Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit Kinästhetische Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt. Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.	Übungen mit komplexem Zusammenspielen der körperlichen Fähigkeiten. z.B. Sprünge auf verschiedenen Höhen oder das Schwingen an Ringen. Spielerisches Verbessern der Reaktionsfähigkeit mit Spielgeräten. Änderungen von Körperbewegungen auf verschiedene vorgegebene Signale (Richtungsänderungen, Springen usw.)
Nov.			
Dez.	Kopplungs- und Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen. Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum.	Z.B. auf dem Minitrampolin springen mit Zusatzaufgaben: Ball im Sprung fangen, Ball im Sprung in ein Ziel werfen. Im Laufen Gegenstände aufheben und damit Übungen durchführen (mit einem Stab Ringe "aufspießen", einen rollenden Ball im Laufen aufheben und prellen). Lernen sich in Spielsituationen freizustellen, sich nach Veränderung der Körperposition neu zu orientieren.
Jan.			
Feb.	Gleichgewichts- und Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen	Über verschiedene Gegenstände balancieren und die Balance nach verschiedenen Bewegungsabläufen (z.B. Rolle vw. oder Sprüngen) zu halten. Dieselbe Station soll immer wieder mit anderen
März			



WIR LEBEN SPORT – SEIT 50 JAHREN

		Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen. Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten.	Zusatzaufgaben durchgeführt werden.
April	Rhythmisierungs-fähigkeit	Fähigkeit einen von außen vorgegebenem Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.	Sich auf Musik bewegen, einen Anlauf zum Absprung rhythmisch gestalten.
Mai		Fähigkeit einen von außen vorgegebenem Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen. Außerdem die Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren.	Sich auf Musik bewegen, einen Anlauf zum Absprung rhythmisch gestalten.
Juni/Juli	Best of	Fähigkeit einen verinnerlichten Rhythmus einer Bewegung in der eigenen Bewegungstätigkeit zu realisieren. Es werden alle koordinativen Fähigkeiten vereint.	
August	Geschlossen!	Start: Di. 12.09.2023	