

Monatsthemen 2019/20 in der KIDS

Monat	Koordinative Fähigkeit	Beschreibung	Ausführung
Sep.	Kennenlernmonat	Die Kinder und Sportlehrer sollen sich kennenlernen.	Verschiedene Kennenlern-Spiele.
Okt.	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	Fähigkeit zum Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen, die in großer Bewegungsgenauigkeit und Bewegungsökonomie zum Ausdruck kommt.	Übungen mit komplexem Zusammenspielen der körperlichen Fähigkeiten. Z.B. Sprünge auf verschiedenen Höhen oder das Schwingen an Ringen.
Nov.	Reaktionsfähigkeit	Fähigkeit zur schnellen Einleitung und Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.	Spielerisches Verbessern der Reaktionsfähigkeit mit Spielgeräten. Änderungen von Körperbewegungen auf verschiedene vorgegebene Signale (Richtungsänderungen, Springen usw.)
Dez.	Kopplungsfähigkeit	Fähigkeit, Teilkörperbewegungen bzgl. eines bestimmten Handlungsziels räumlich, zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen.	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).
Jan.	Orientierungsfähigkeit	Fähigkeit zur Bestimmung und zielangepassten Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum.	Lernen sich in Spielsituationen freizustellen, sich nach Veränderung der Körperposition neu zu orientieren.
Feb.	Gleichgewichtsfähigkeit	Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten oder wiederherzustellen.	Über verschiedene Gegenstände balancieren und die Balance nach verschiedenen Bewegungsabläufen (z.B. Rolle v.w. oder Sprüngen) zu halten.

März	Umstellungsfähigkeit	Fähigkeit während des Handlungsvollzugs das Handlungsprogramm veränderten Umgebungsbedingungen anzupassen oder evtl. ein völlig neues und adäquates Handlungsprogramm zu starten.	Dieselbe Station soll immer wieder mit anderen Zusatzaufgaben durchgeführt werden.
April/ Mai	Rhythmisierungsfähigkeit	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	Es werden alle koordinativen Fähigkeiten vereint.	
Aug.	Geschlossen!	Start: Di. 10.09.2019	