

Was ist Motorik:

Motorik = die Gesamtheit der vom Hirn gesteuerten menschlichen Bewegungsabläufe.

Die Motorik ist durch zahlreiche Komponenten bestimmt. Deren Funktionstüchtigkeit und Zusammenspiel macht ihre Qualität aus. Es sind:

- **konditionellen Grundeigenschaften,**
- **koordinativen Fähigkeiten** und
- persönlichen Ausstrahlung.

Konditionelle Eigenschaften:

Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich **Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit.**

- **Kraft** - Fähigkeit, einem äußeren Widerstand zu überwinden oder ihm entgegenzuwirken → Reaktionskraft / Explosivkraft / Schnellkraft / Maximalkraft / Kraft-Ausdauer
- **Schnelligkeit** – Fähigkeit, motorische Aktionen möglichst schnell durchzuführen → Explosivität / Beschleunigungsvermögen / Maximale Schnelligkeit / Schnelligkeitsausdauer
- **Ausdauer** – Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Belastungen → aerobe / anaerobe Ausdauer
- **Beweglichkeit** - Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur → aktive / passive Beweglichkeit

Koordinative Fähigkeiten:

- **Koordination** – bestehend aus mehreren koordinativen Fähigkeiten, um menschliche Aktivitäten (motorische Bewegungsabläufe) in einem komplexen Aufgabenfeld so organisieren zu können, dass sie sich sinnvoll und zweckgerichtet ineinanderfügen.

Dimensionen: Gleichgewichtssinn / Balancierfähigkeit / Raumorientierungsfähigkeit / Bewegungskopplungsfähigkeit / Bewegungsharmonisierungsfähigkeit / Reaktionsfähigkeit / Rhythmisierungsfähigkeit / Ein- und Umstellungsfähigkeit / Antizipationsfähigkeit / Kombinationsfähigkeit / Steuerungsfähigkeit / Geschicklichkeit / Wendigkeit / Beweglichkeit

Der Lernansatz: Differenzielles Lernen

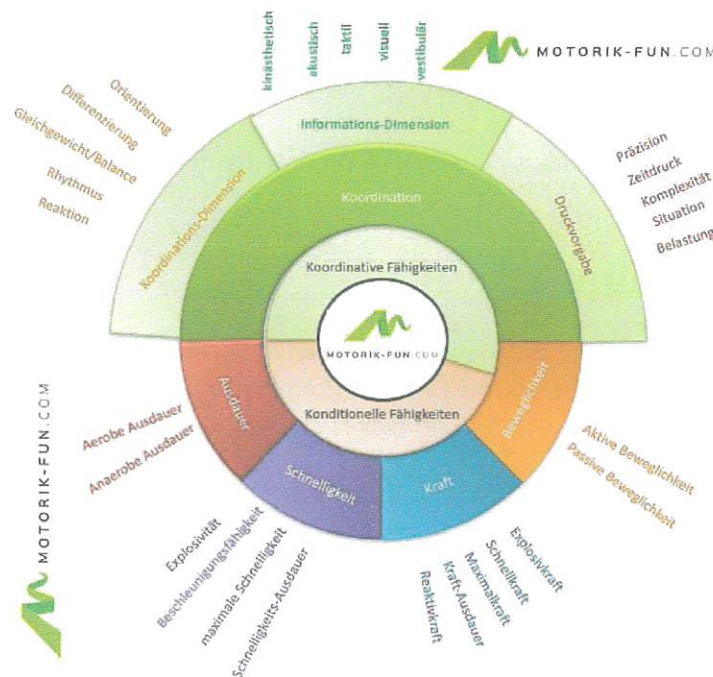
Zentraler Bestandteil des differentiellen Lernens ist das **Lernen an Differenzen mittels vielfältiger Übungen.** Durch die Verstärkung von Schwankungen während des Aneignungs- und Automatisierungsprozesses soll ein Vorgang der **Selbstorganisation** beim Ausführenden ausgelöst werden. Durch Ausführen der möglichen „Fehler“ in sämtlichen Kombinationen wird so der Bereich des **individuellen Optimums** selbst gefunden.

Das **neuronale Netzwerk** des menschlichen Organismus bekommt die Möglichkeit sich **selbst und effizient zu organisieren.** Dem Lernenden werden dabei möglichst **viele Bewegungs-Variationen**, die den **gesamten Lösungsraum** einer Bewegungsaufgabe abdecken sollen, erlaubt.

Zudem dienen bewusst herbeigeführte Fehler als Erweiterung der **individuellen Erfahrung** und letztlich dem Aufbau eines größeren Bewegungsspektrums, aus dem der Ausführende **situativ und adäquat auswählen** kann.

Motorikvielfalt und Variationsmöglichkeiten: (fähigkeitsorientiertes Fertigkeitstraining)

- **Koordinationsdimensionen** – siehe oben
- **Veränderung der Wahrnehmung:**
 - kinästhetisch (z.B. innere Anspannung)
 - akustisch (z.B. Zurufe, blind führen)
 - taktil (z.B. mittels Berührungen oder wortlos führen)
 - visuell (z.B. nach oben schauen, in die Ferne blicken)
 - vestibulär (z.B. Änderung der Raumlage - vorgebeugt)
- **Aufbau von Druckbedingungen:**
 - Präzision (genaues Treffen),
 - Zeit (mit Vorgabe, auf Zeit),
 - Komplexität (Zusatzaufgaben),
 - Situation (bei Erreichen Zusatzinfo),
 - Belastung (Vorbelasten, mit Zusatzgewicht)



Weitere Variationsansätze:

- Variation von Zusatz-**Geräten** (Nordic Walking Stöcke, Bälle), dem **Untergrund** und dem **Schuhwerk** (z.B. barfuß, dünne Sandalen, Sportschuhe, Wanderschuhe)
- Variation der **Ausführungsgeschwindigkeit** (gehen, laufen), der **Kontaktzeiten** (gehen, springen)
- Einschränken/Erweitern der **Bewegungsräume** (nur schräge Elemente, Raum auf Platte begrenzen), der Extremitäten-Bewegungen (z.B. nur auf den Zehen, Arme angelegt) und der **Freiheitsgrade** (z.B. Knie durchgestreckt)
- Spezifische **Kreativitätslösungen** wie Übertreiben (z.B. abrollen am ganzen Fuß), Metaphern (z.B. gehen wie ein Pinguin) oder kreative individuelle Variationen (Finde die lustigste Form)
- **Kopieren** von berühmten Personen (laufen wie Bolt) oder individuellen Stilen (Erkennen von Gruppenmitgliedern)
- Lösen als **Gruppe** (an den Händen haltend)
- **Zusatzaufgaben** lösen (z.B. Kniebeugen oder Jonglieren)

40 VARIANTEN VON STEP BY STEP

1. Vorwärtsgehen
2. Rückwärtsgehen
3. Um 90° nach links gedreht
4. Um 90° nach rechts gedreht
5. Fersengang
6. Ballengang
7. Leichte Wechselsprünge (L/R)
8. Beidbeinige Sprünge
9. Kurze Kontaktzeiten (durch schnelles Druppeln der Füße)
10. Gehen wie ein Tier
11. Gehen wie eine berühmte Persönlichkeit
12. Auf allen Vieren den Parcours bewältigen
13. Mehrere Nutzer fassen sich an den Händen und gehen als Schlange über die Station
14. Mehrere Personen sind mit einem Seils miteinander verbunden
15. Mehrere Personen sind mit einem Stock miteinander verbunden
16. Mehrere Nutzer gehen in unterschiedlichen Richtungen aneinander vorbei
17. Blickrichtung einschränken - nach oben schauen
18. unter Zeitdruck (Zeit stoppen: Wer schafft es am schnellsten mit richtiger Ausführung/ohne Berührung?)
19. Wer schafft den Weg in genau 60 Sek.?
20. Bewegungsgrad einschränken (**vestibulär**) - Knie gestreckt halten (nicht abwinkeln)
21. Belastungsdruck (z.B. in ermüdetem Zustand nach 20 Kniebeugen oder nach Rundenlauf um die Anlage)
22. zusätzliches Balancieren eines Stabes
23. Ball druppeln
24. Auf Kommandos umdrehen (rückwärtsgehen) und beim dann wieder umdrehen (vorwärtsgehen)
25. Nach unten auf die Füße schauen
26. 2 Personen gehen nebeneinander und halten einen Ball durch in der Luft
27. Konzentriertes Bewältigen des Parcours und Partner wirft plötzlich einen Ball/eine Wasserflache zu
28. Nur bestimmte Formen nutzen
29. Nur bestimmte Farben nutzen
30. Von einem Partner durch akustische Kommandos führen lassen
31. Von einem Partner durch taktile Kommandos führen lassen
32. Von einem Partner mittels eines Stabes durch führen lassen
33. Füße ohne Berührung durch die Hindernisse führen
34. Exakt auf die Zapfen steigen und oben drüber gehen
35. Tennisball mittels Stock durch Parcours führen (Eishockey)
36. Ein Fuß steigt auf die hoch-tief Blöcke, während der andere Fuß auf der ebenen Platte bleibt – beim Schritt nach oben, wird das Knie ganz durchgestreckt
37. 2 unterschiedliche Bahnen wählen und möglichst entlang der Oberfläche schleifen
38. Beim Drübersteigen die Waben in Balance halten, ohne dass die Gummi-Puffer den Boden berühren
39. Versuchen auf einem Bein die Balance zu halten (beidbeinig, Einbein-Stand, Jonglieren, ...)
40. Mehrere Nutzer je auf einem Element – gegenseitiges Abstützen, dann auslassen

ABC Orientierungswald

Zum **Aufwärmen** im ABC Wald frei gehen (vorwärts, rückw., nach links/rechts, Blick innen/außen, alleine/als Gruppe, Gehvarianten, ...)

ABC als fixe **Schlange** abgehen, traben, ...

Langes Wort („Volksschullehrer“) als Schlange traben. Wenn Buchstabe erreicht, 1. Person hinten anhängen (sprinten).

3 Personen gleichzeitig Namen mit Unterstützung von 2 Helfern schreiben (12 Buchstaben: Vorname, Nachname, ABC). Nach dem 3. Buchstaben zum X, nach dem 6. zum Y, nach dem 9. zum Z

10 Personen gleichzeitig (Lachen, Rachen, Sachen, Buchen, Lochen, Rochen, Suchen, Kuchen, Kochen, Rechnen)

5 Staffel mit 4 Personen - in der Mitte Zettel ziehen: z.B.: Wechsel wenn Wort erraten wurde

Haus-Tier	Dach-Ziegel	Baum-Krone	Wort-Witz	Tier-Park	Mais-Ernte
Tuer-Blatt	Turm-Spitze	Foto-Album	Reis-Auflauf	Lauf-Schuh	Soft-Glas
Auto-Bus	Mist-Kuebel	Brot-Korb	Glas-Haus	Sand-Kiste	Hand-Schuh
Satz-Ende	Buch-Umschlag				

Ausdauervariante: für 3 Personen (zB: Schulschlussfeierhauptorganisator, Turnstundendauerbefreiungsschein, Langstreckenlauftrainingseinheit, ...)

Führen durch Berührungen oder durch akustische Befehle

Blockhürden/Slalom

Gehen

Laufen

Draufsteigen li/re

Drüberspringen li/re

Beidbeiniges Springen (drauf, drüber)

Einzelläufer (Längen, x Runden)

Staffeln (Pendel, x Runden, unterschiedliche Distanzen)

Zirkeltraining: 1-2 Personen bei Hürde, Übungen: Liegestütz, Dips, Aufsteiger, Kniebeugen, Hochwende, Bauchklappen, Rückenstrecker, beidbeiniges Rauf/Runter-Springen, ...