
Modul: BAS3
Koordinative Fähigkeiten (Übung)

2021-12-13 16:19

Veranstaltung

Dozent: Dr. B. Braunstein

Kursteilnehmer: Vorname Nachname (Matrikelnummer)

Email: beispiel@beispiel.com

Semester: z.B. 2021/2022

Kurzeit: z.B. Donnerstag 14-15 Uhr

Inhaltsverzeichnis

1	Koordinative Fähigkeiten	3
2	Gleichgewichtsfähigkeit	3
2.1	Praktische Übung	3
3	Reaktionsfähigkeit	4
3.1	Praktische Übungen zur Reaktionsfähigkeit	4
4	Rhythmisierungsfähigkeit	4
4.1	Praktische Übung zur Rhythmisierungsfähigkeit	4
5	Orientierungsfähigkeit	4
5.1	Praktische Übungen zur Orientierungsfähigkeit	4
6	Differenzierungsfähigkeit	4
6.1	Praktische Übungen zur Differenzierungsfähigkeit	4
7	Kopplungsfähigkeit	4
7.1	Praktische Übungen zur Kopplungsfähigkeit	4
8	Umstellungsfähigkeit	4
8.1	Praktische Übungen zur Umstellungsfähigkeit	4

Vorwort

Liebe Studierenden im Koordinationskurs, gerne möchte ich euch die Gelegenheit geben eure Kenntnisse in den 'nicht miterlebten' Unterrichtsinhalten aufzuarbeiten. Es kommt immer wieder vor, das Studierende aus z.B. gesundheitlichen Gründen, an mehr als den vereinbarten zwei Terminen nicht teilnehmen können. Da Ihr natürlich alle zum Zeitpunkt der Klausur brillieren möchtet ist es notwenig euch inhaltlich vorzubereiten. Da die Dozierenden angehalten sind zu dokumentieren (z.B. durch Anwesenheit) das der avisierte Lernstoff vermittelt wurde können wir im Falle von mehr als den zwei angesprochenen Fehlterminen aktuel eine 'Ersatzleistung' gewähren.

In meinen Kursen wird diese Ersatzleistung wie folgt aussehen:

Eine schriftliche (kapitelbasierte) Ausarbeitung zum Thema bzw. zu allen Themen bei denen Ihr gefehlt habt. 'Zufällig' entsteht dadurch ja auch ein Lernskript für eure BAS3 Klausur.

Ein Student der also zwei oder weniger Fehlstunden hat, muss **KEINE** Ausarbeitung abgeben. Ein Student der z.B. drei Fehlstunden hat muss die Ausarbeitung für eine der drei Fehlstunden ($3 - 2 \text{ Joker} \rightarrow 1$) machen inkl. Kapitel 1 welches die allgeimeine Einordnung der Fähigkeit in den Gesamtkontext beschreibt. Ihr habt das Prinzip verstanden. Jeder Studierende der eine Ausarbeitung abgibt, hat also mind. das allg. Kapitel zu den koordinativen Fähigkeiten sowie die jeweiligen Kapitel der Fehlstunden als PDF zum Ende der Vorlesungszeit an die Email adresse braunstein@dshs-koeln.de zu berichten.

→ Folgende Gliederung dient euch als verbindliche Vorlage.


1 Koordinative Fähigkeiten

Ausformulierung der allg. Ansätze und Konzepte der koordinativen Fähigkeiten. Insbesondere der Modellansatz von Neumaier soll hier beschrieben und visualiseirt werden. Dieses dient zur Einordnung der folgenden Kapitel in den Gesamtkontext. [2]

2 Gleichgewichtsfähigkeit

Hier steht irgend dann ein Text brstehend aus Inhalten welche Ihr zum Thema Gleichgewichtsfähigkeit zusammengetragen habt. Ordnet eure gefundenen Inhalte aus den unterschiedlichen Aufsätzen und Büchern, gliedert und formuliert diese in ganzen Sätzen auf ca. 2 Seiten aus.

2.1 Praktische Übung

Hier erklären **UND** visualisieren Sie Bitte zum jeweiligen Kapitel drei (3) Übungsformen welche sich so auch in der Stunde abgespielt haben könnten. Natürlich nehmen sie nicht die Übungen welche Ihre Kommilitonen im Upload-Ordner hintelgt haben sondern lassen sich drei eigene einfallen. Hier hilft ein Blick in die anwendungsorientierte Literatur zum Beispiel in der Zentralbibliothek für Sportwissenschaften www.zbsport.de. Kleiner Hint: Das ist hinter Heilandt 

3 Reaktionsfähigkeit

3.1 Praktische Übungen zur Reaktionsfähigkeit

4 Rhythmisierungsfähigkeit

4.1 Praktische Übung zur Rhythmisierungsfähigkeit

5 Orientierungsfähigkeit

5.1 Praktische Übungen zur Orientierungsfähigkeit

6 Differenzierungsfähigkeit

6.1 Praktische Übungen zur Differenzierungsfähigkeit

7 Kopplungsfähigkeit

7.1 Praktische Übungen zur Kopplungsfähigkeit

8 Umstellungsfähigkeit

8.1 Praktische Übungen zur Umstellungsfähigkeit

Literatur

- [1] Albert Gollhofer, Jens Bo Nielsen, and Wolfgang Taube. *Routledge handbook of motor control and motor learning*. Routledge, New York, 2013.
- [2] August Neumaier. *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining Grundlagen, Analyse, Methodik*. Sport und Buch Strau, Köln, 2009.
- [3] Richard Schmidt and Tim Lee. *Motor learning and performance 6th edition with web study guide-loose-leaf edition: From principles to application*. Human Kinetics Publishers, 2019.
- [4] Kerstin Witte. *Ausgewählte Themen der Sportmotorik für das weiterführende Studium (Band 2)*. Springer Spektrum, Berlin, 2018.
- [5] Kerstin Witte. *Grundlagen der Sportmotorik im Bachelorstudium (Band 1)*. Springer Berlin Heidelberg, Berlin, Heidelberg, 2018.