

Referent(inn)en: *Mag. Ingrid Griessel und Prof. Dr. Konrad Kleiner*



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

Bewegungsförderung



universität
wien



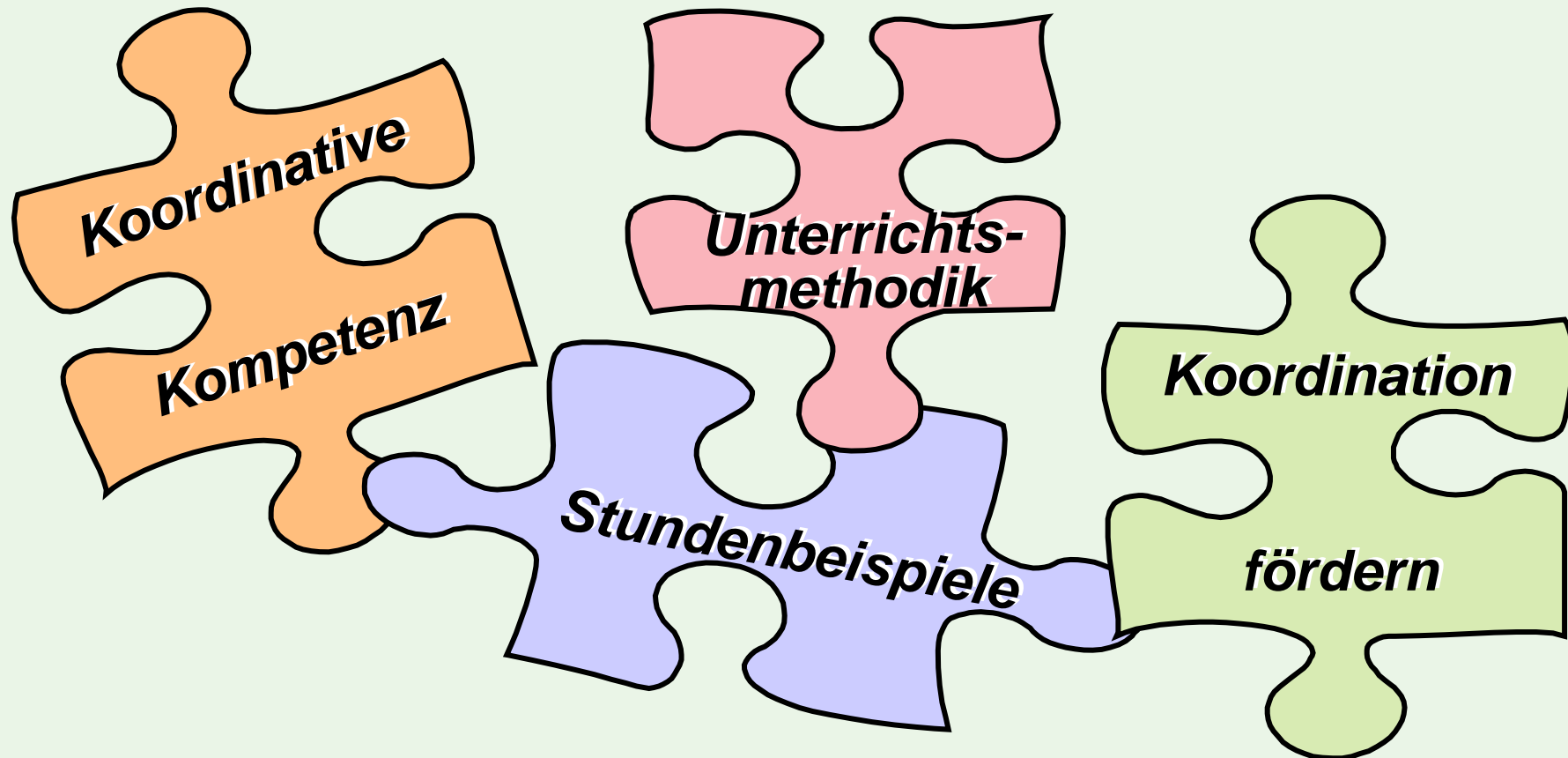
INTER  SNACK



Ziele der Bewegungsförderung



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



universität
wien



INTER  SNACK



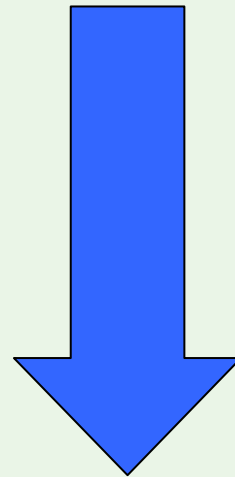

stadtschulrat
für wien

Koordinative Kompetenz

**Fit
AM
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

Bewegungsförderung bedeutet:



koordinative Kompetenz vermitteln



universität
wien



INTER  SNACK




stadtschulrat
für wien

Koordinative Kompetenz

**FIT
AM
BALL**

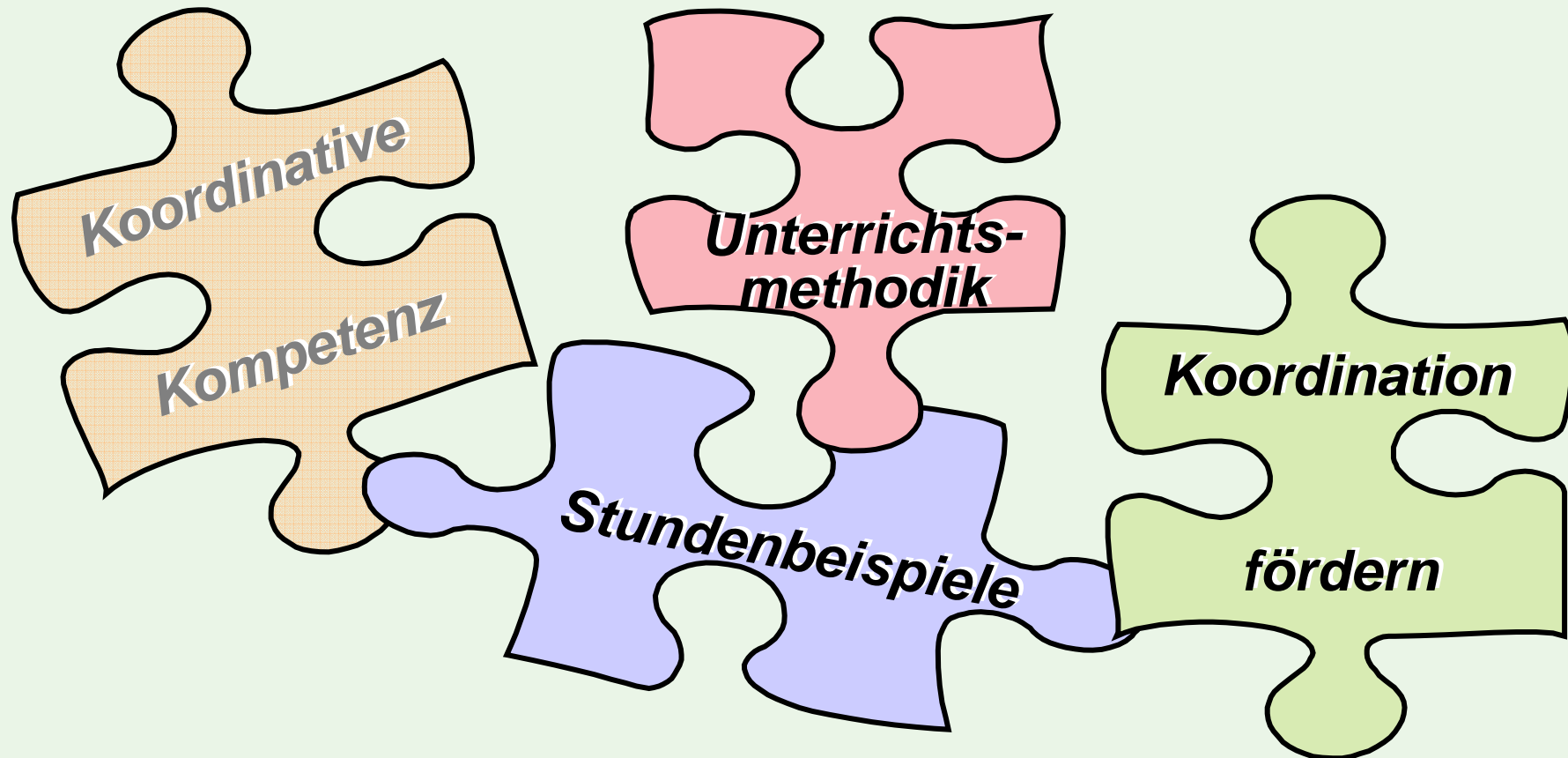
MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

- **Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit**
- **Räumliche Orientierungsfähigkeit**
- **Rhythmisierungsfähigkeit**
- **Reaktionsfähigkeit**
- u.a.

Ziele der Bewegungsförderung



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



universität
wien



INTER  SNACK




stadtschulrat
für wien

Koordination fördern



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

Gibt es eine **Grundformel**
für die Förderung und die Vermittlung
koordinativer Kompetenz?



universität
wien



INTER  SNACK

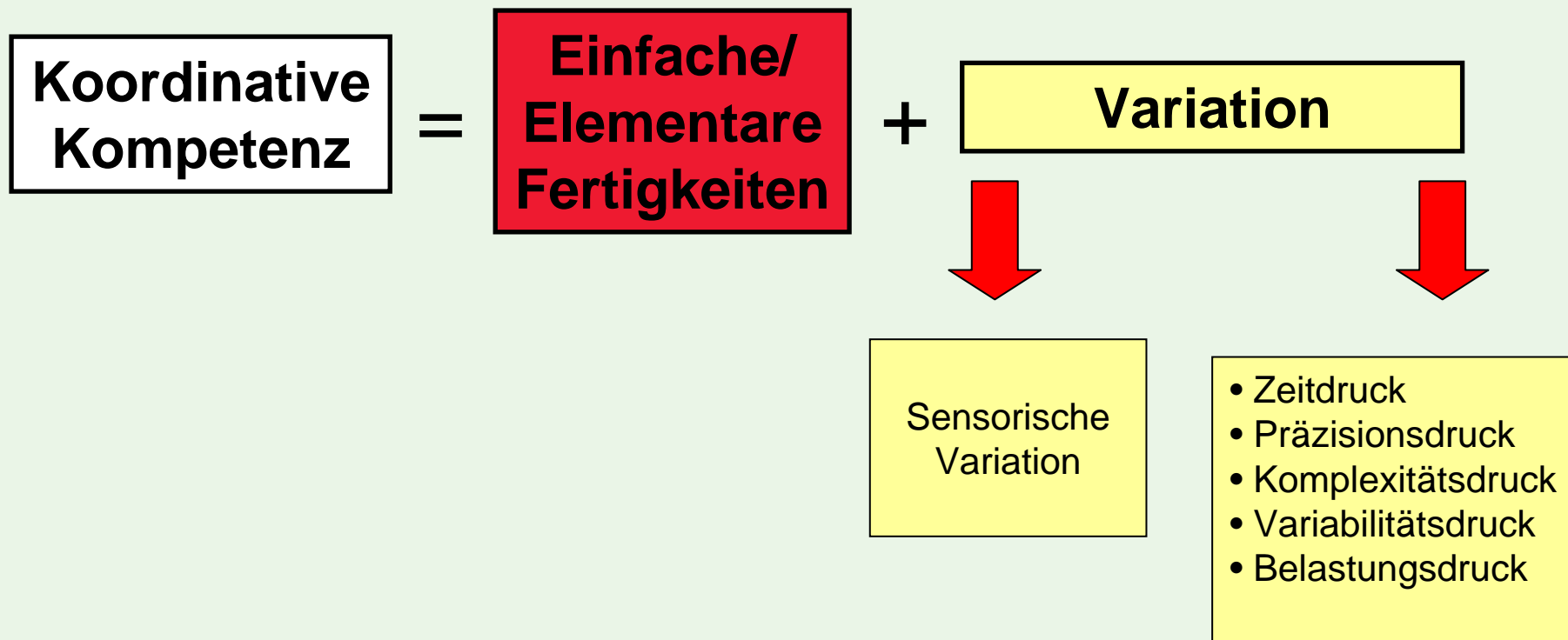


Förderung koordinativer Kompetenz



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

• Grundformel



Elementare motorische Fertigkeiten



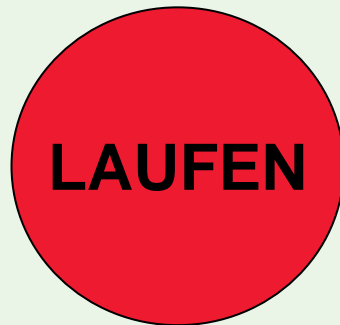
MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

- Armkreisen
- Aufschwingen
- Fallen
- Gehen
- Gleiten
- Hüpfen
- Kriechen
- **Laufen**
- Prellen
- Rollen
- Schaukeln
- Schieben
- Schiessen
- Schlagen
- Schweben
- Schwingen
- Springen
- Stossen
- Stützen
- Umschwingen
- Wälzen
- Werfen
- Ziehen

Beispiel Laufen

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



+

Aufgaben zur sensorischen Variation

- mit geschlossenen Augen
- mit und ohne Schuhe
- auf unterschiedlichem Untergrund
- Transport von Gegenständen
- nach Drehungen
- ...

Beispiel Laufen



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

Zeitdruck

Hindernislauf
Läufe mit Richtungsänderung
Slalomläufe
Kleine Spiele

Komplexitätsdruck

Simultane Kombination mit
Armkreisen, Knieheben oder Anfersen
Sukzessive Kombination
mit Drehungen

LAUFEN

Präzisionsdruck

Balancieren
Linienlaufen
Formationslaufen (Kreis,
Buchstaben, Zahl)
Rhythmisches Laufen

Variabilitätsdruck

Schatten-/Spiegelläufe
Anpassung des Lauftempo
Anpassung an Böden
und Geländeformen

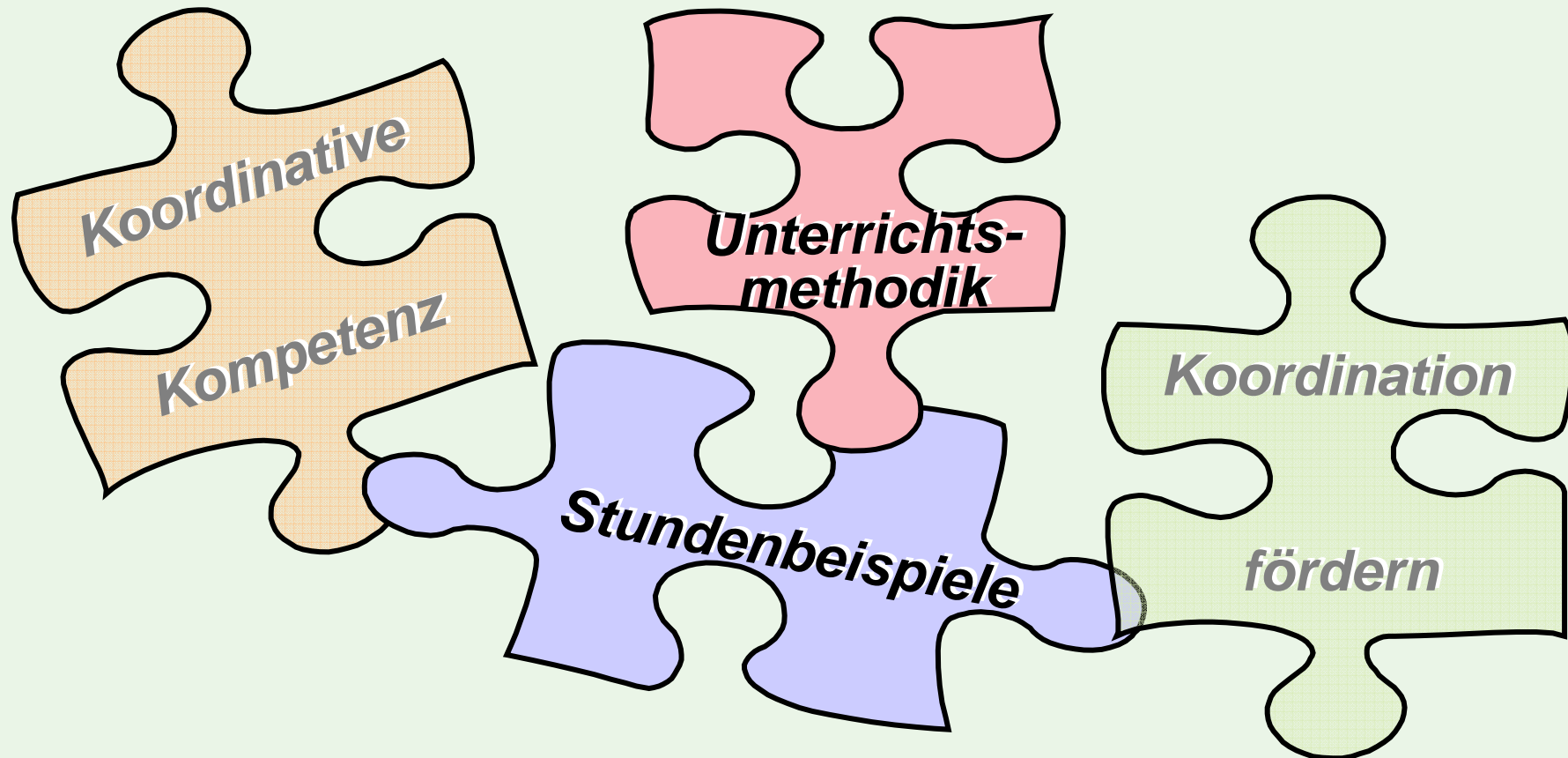
Belastungsdruck

Laufen nach Vorbelastungen
Laufen unter Leistungsdruck

Ziele der Bewegungsförderung



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



universität
wien



INTER  SNACK




stadtschulrat
für wien

Inhalte der Stundenbeispiele

FIT
AM
BALL

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

1

Gleichgewicht herstellen und sichern

2

Komplexe Koordinationsaufgaben lösen

3

Genau und schnell agieren



universität
wien



INTER  SNACK




stadtschulrat
für wien

Themen der Stundenbeispiele

**FIT
AM
BALL**

MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

1

Erdbeben
Bewegte Bänke
Würfelspiel

2

Reifenkette
Spiegeltanz
Koordinationsparcours
Mattenringen
Springseil
Eiswand

3

Fang den Stab
Stabstaffel
Fang den Ball
Risikosprint
Zielwerfen



universität
wien



INTER  SNACK

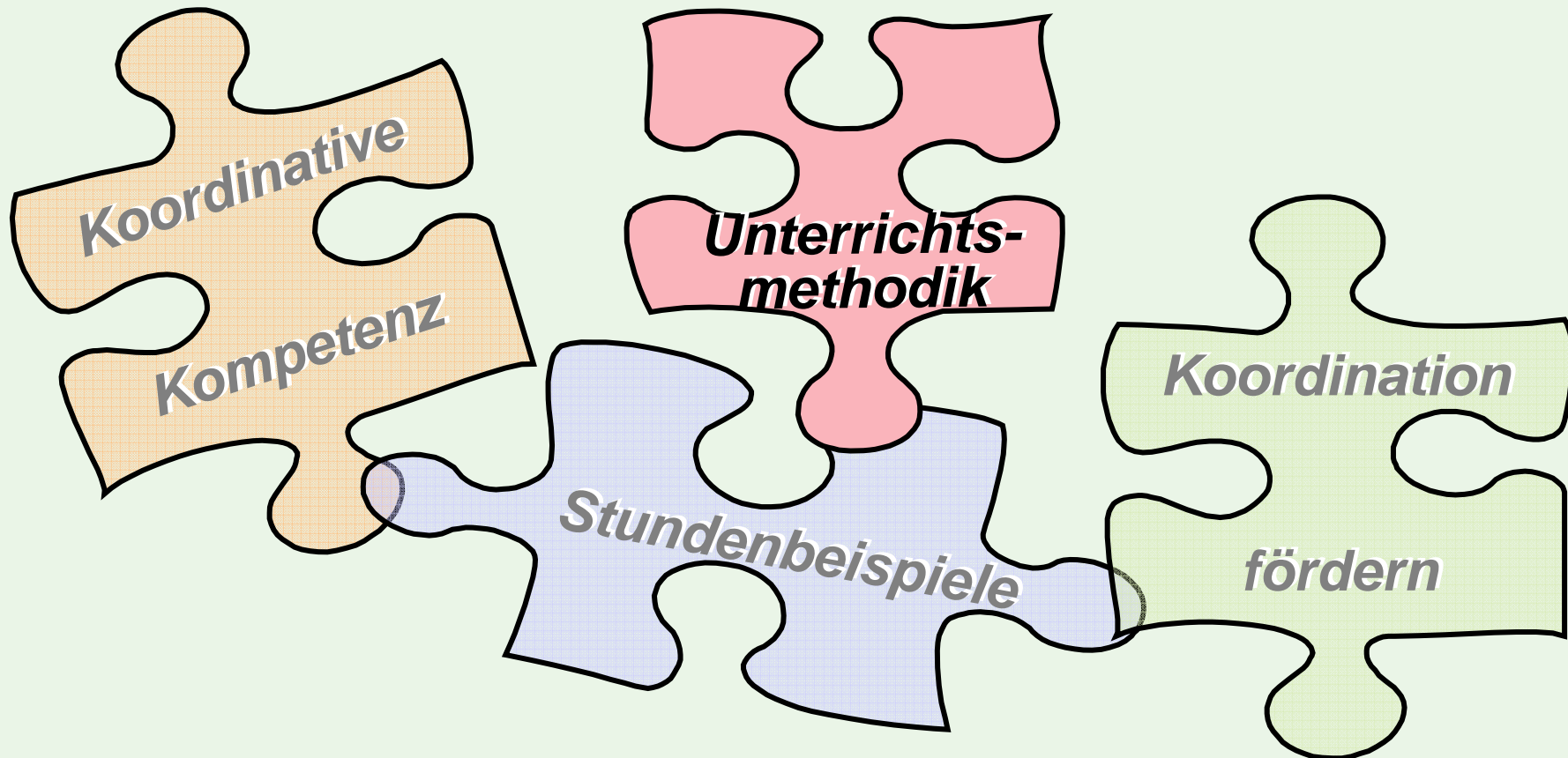



stadtschulrat
für wien

Ziele der Bewegungsförderung



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 



Unterrichtsmethodische Hinweise



MEHR BEWEGUNG IN DER SCHULE MIT 

- Ruhe und Konzentration verhindert Verletzungen.
- Das Wichtigste zuerst!
- Das Einfache vor dem Komplexen!
- Fördern durch Fordern - ohne zu überfordern!
- Kinder verantwortungsvoll mitgestalten lassen.