

## Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Unter **kinästhetischer Differenzierungsfähigkeit** versteht man die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf hinsichtlich seiner Qualität beurteilen und angemessen dosieren zu können. Sie ermöglicht, **Bewegungen sicher, ökonomisch und genau** durchzuführen und bezieht sich auf die **Feinabstimmung** für den ganzen Bewegungsvollzug. Das heißt, entsprechend der Situation soll eine **qualitativ gute Bewegungsleistung** erbracht werden. Mit zunehmender **Qualitätsverbesserung** bleiben unrunde und verkrampfte Bewegungsausführungen aus, eine **angemessene Kraftdosierung und Zielanpassung** wird erreicht.

Eine **Förderung** der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit erfolgt insbesondere durch vielfältige Aufgaben der **Auge- Hand- und Auge- Fuß-Koordination**. Die Kinder sollen lernen ihre **Bewegungsimpulse behutsam anzubringen**.

### Literatur:

BAG, tips & tops, Teil 2, 1999

Kosel, A., Schulung der Bewegungskoordination, 1992

## Beispiele für koordinative Aufgaben in den einzelnen Bewegungsfeldern

### Bewegungsfeld: Laufen, Springen, Werfen/Stoßen

Lauf- und Fangspiele (Schulung der Reaktion):

- Familie Meier
- Nummernwettlauf
- Schattenlaufen
- Bänderfangen
- Kettenfangen
- Befreien durch Würfeln
- Oktopussi

Laufen und Hüpfen über Hindernisse (Schulung der Rhythmusfähigkeit):

- über Mattenbahnen
- über Bahnen aus kleinen Kästen, Kastenteilen
- über Reifenbahnen
- über Hütchenbahnen
- über Bänke
- über Bänke mit Hockwenden
- Bewegungsaufgaben synchron ausführen
- Kastentreppen
- Über rollende Bälle
- Hindernislauf/-parcours

Anlaufrhythmus (Schulung der Rhythmusfähigkeit):

- über Kästen
- über Mattengraben
- über Bananenkisten

Werfen auf/über/in/durch Ziele (Schulung der Differenzierungsfähigkeit):

Springen auf/über/in/durch Ziele (Schulung der Differenzierungsfähigkeit):

## Bewegungsfeld: Bewegen im Rhythmus und zur Musik

Mit Musik (Schulung der Rhythmusfähigkeit):

- bewegen zur Handtrommel (schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, laut leise,...)
- bewegen zum Tambourin (bei Zeichen „versteinern“,...)
- einen Rhythmus mit Fußstampfen, Händeklatschen, Ballprellen,... unterstützen
- sich frei zur Musik bewegen
- Luftballontänze zu entsprechender Musik

## Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Im Wasser fortbewegen (Schulung der Orientierungsfähigkeit):

- vorwärts, rückwärts, gehen, springen, beidbeinig, einbeinig
- um/durch/über Hindernisse
- auch unter Wasser (tauchend)
- Gegenstände unter Wasser aufheben
- Rolle vorwärts/rückwärts „turnen“

(Schulung der Rhythmusfähigkeit):

- Bewegungen (hüpfen, springen, ...) synchron ausführen
- nach vorgegebenem Rhythmus ausführen

(Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit):

- Tennisbälle mit Frisbee- Scheibe auf andere Seite treiben (transportieren)
- gleiten
- vom Wasser tragen lassen (auf Bauch oder Rücken)
- Rolle vorwärts/rückwärts „turnen“

## Bewegungsfeld: Miteinander und gegeneinander spielen

Ballprellen (Schulung der Orientierungsfähigkeit):

- im Gehen und Laufen
- im eingegengten Spielfeld
- mit „Begrüßen“
- mit „Balldieb“
- mit „Zahlensehen“
- in verschiedenen Rhythmen
- durch eine Gasse

Kleinere Ballspiele (Schulung der Orientierungsfähigkeit):

- Haltet die Seiten frei
- Parteiball
- Tigerball

Kunststücke mit dem Ball (Schulung der Differenzierungsfähigkeit):

- allein
- mit Partner
- mit zwei Bällen

## Bewegungsfeld: Bewegen mit Geräten und Materialien

Mit dem Seil springen (Schulung der Rhythmusfähigkeit):

- schnell, langsam, auf der Stelle, im Laufen
- über pendelndes Seil springen
- durch geschlagenes Seil laufen
- zu zweit in einem Seil

Schwingen und Schaukeln an Tauen, Ringen (Schulung der Differenzierungsfähigkeit):

Klettern und Hangeln am Barren und am Reck (Schulung der Differenzierungsfähigkeit):

## **Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten**

Rollen in verschiedenen Variationen (Schulung der Orientierungsfähigkeit):

- von einer Bank
- auf schiefen Ebenen
- auf Rollbahnen
- auf Turnbergen

Balancieren (Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit)

- auf Bänken, umgedrehten Bänken, Seilen, Reckstangen, Stufenbarren...
- zu zweit
- auf erhöhter Balancierstrecke
- bergauf, bergab
- dabei Ballspielen von Bank zu Bank
- mit Zusatzaufgaben (Luftballon, Seil, Hindernisse)
- auf labiler Unterlage (Wippe, Wackelbank, Balancierseil, Pedalos, Wackelbrett, Medizinball)
- Balancierparcours

### Literatur:

Kosel, A. Schulung der Bewegungskoordination, 1992

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung eV, tips & tops, 2001

GS Deidesheim