

## URG KOORDINATION / 4-Jahres-Übersicht

### 1u: 1h (eine Einzelstunde)

- Laufschule & Laufkoordination, Arm- und Beinkoordination, Sprungschule & Sprungkoordination (z.B. Springschnüre)
- Zirkuskünste: Schwerpunkt Jonglieren, Waveboard
- Gleichgewicht: einfache Übungen
- Kennenlernen des URG-Koordinationsparcours

### 2u:

- Laufschule und Sprungschule (komplexere Übungen), Arm-Beinkoordination
- Gleichgewicht: komplexe Übungen
- URG-Koordinationsparcours

### 3u und 4u: 2h (eine Doppelstunde)

	3U	4U
Ballkoordination	Dribbel-, Fang- und Wurfübungen mit verschiedenen Bällen	Koordinationsbälle, asymmetrische Bälle und Wurfgeräte
Gleichgewichtsschulung	Übungen auf instabilen Untergrund	Balancegeräte wie z.B. Slack Line, MFT Platte,...
Zirkuskünste	WH + Diabolo, Devil Sticks	WH/Festigung, Kombinationen
<b>Rhythmus</b>	Grundsätze Aerobic und Step aerobic, Bewegung im Takt, Arm- und Beinkoordination, Orientierung im Raum (Drehungen werden eingebaut)	Choreographien in Step aerobic und Tanz
Spiele	Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit	Orientierung und Kopplungsfähigkeit
Parcours	URG-Koordinationsparcours unter Wettkampfbedingungen	
Exkursionen	Eislaufen, Klettern	

#### Speziell für die Mädchen zusätzlich (vermehrt):

Tanz, Improvisation, Rhythmische Sportgymnastik, Balkenturnen, Selbstverteidigung, Ballett

#### Anmerkung:

Stand: September 2014

Die angegebenen Hauptinhalte sind lediglich Richtlinien (und keine Vorgaben), die je nach pädagogischer und sportlicher Einschätzung der unterrichtenden Lehrer auch (geringfügig) geändert und verschoben werden können.