

## URG KOORDINATION 4-Jahres-Übersicht

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

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

### **2u: im Rahmen der anderen Bereiche (BGT, SW, LA, Ball)**

- Laufschule und Sprungschule (komplexere Übungen), Arm-Bein- und Beinkoordination in Verbindung mit Musik (z.B.: Aerobic, Stepaerobic)
- Zirkuskünste: Schwerpunkt Balancekugel, Pedalo, Einrad
- Gleichgewicht: komplexe Übungen
- Erlernen und üben der schwierigeren Übungen des URG- Koordinationsparcours

### **3u: 2h (eine Doppelstunde)**

- Ballkoordination: Dribbel-, Fang- und Wurfübungen mit verschiedenen Bällen
- Gleichgewichtsschulung: Übungen auf instabilen Untergrund
- Handlungs- und Reaktionsschnelligkeit
- Zirkuskünste: WH + Diabolo, Devil Sticks
- URG- Koordinationsparcours: Wettkampfbedingungen
- **Rhythmus:** Grundschr. Aerobic und Stepaerobic, Bewegung im Takt, Arm- und Bein- und Beinkoordination, Orientierung im Raum (Drehungen werden eingebaut)

### **4u: 2h (eine Doppelstunde)**

- Ballkoordination: Koordinationsbälle, asymmetrische Bälle und Wurfgeräte
- Gleichgewichtsschulung: Balancegeräte (z.B. Slack Line, MFT Platte,...)
- Orientierung und Kopplungsfähigkeit
- Zirkuskünste: Wiederholung/Festigung, Kombinationen
- URG- Koordinationsparcours: Wettkampfbedingungen
- **Rhythmus:** Choreographien in Stepaerobic und Tanz, Bodypercussion, Improvisationstanz

**Anmerkung:**

*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.*