



# Idee der Woche

**Setting:** Koordination

**Alter:** ab 5. Klasse

**Kompetenzen:** Kenntnisse und Fähigkeiten

**Funktion:** Fachsprache

Rhythmisierungsfähigkeit

Fähigkeit, Bewegungen des Körpers oder eines Gegenstandes einem vorgegebenen Rhythmus anzupassen.

Orientierungsfähigkeit

Fähigkeit, den Körper und dessen Bewegungen im Raum abhängig vom Ziel zu verändern.

Gleichgewichtsfähigkeit

Fähigkeit, den Körper stabil im Raum zu halten oder eine stabile Position herzustellen.

Differenzierungsfähigkeit

Fähigkeit, Ziele zu treffen und Bewegungen auf ein Ziel hin fein abzustimmen.

Kopplungsfähigkeit

Fähigkeit, Teilkörperbewegungen aufeinander abzustimmen.

Umstellungsfähigkeit

Fähigkeit, sein Bewegungshandeln auf bestimmte sich verändernde Bedingungen einzustellen.

Reaktionsfähigkeit

Fähigkeit, Bewegungshandlungen auf Signale schnellstmöglich zu starten.

Die SuS spielen in lohnenden Pausen Memory.

[www.iqsh.de](http://www.iqsh.de)

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.