

## **AG- Bewegte Schule**

Um einen Ausgleich zur Sitzhaltung im Unterricht zu schaffen haben die Kinder und Jugendlichen der Mittelschule West die Möglichkeit an der AG- Bewegte Schule teilzunehmen.

Wir in der AG- Bewegte Schule unter der Leitung von Herrn Norbert Schrimpf üben spielerisch die wichtigsten koordinativen Eigenschaften.

Auch Kraft und Stabilisationsübungen stehen bei uns auf dem Programm.

### **Koordination was ist das?**

Koordination ist eine der wichtigsten Funktionen des motorischen Nervensystems.

Durch das geniale Zusammenwirken von steuernden Befehlen, Nervenleitungen und Muskeln steigern wir die Leistungsfähigkeit und ihre damit verbundenen positiven Eigenschaften.

Zu den wichtigsten koordinativen Eigenschaften gehören:

#### **- Reaktionsfähigkeit**

ermöglicht zweckmäßige Bewegungen auf ein Signal hin schnell einzuleiten und auszuführen.

#### **- Gleichgewichtsfähigkeit**

um den Körper im Stand, während und nach Bewegungen in der Balance zu halten oder diese wieder herzustellen.

#### **- Orientierungsfähigkeit**

um Lage und Bewegung des Körpers im Raum und Zeit zu bestimmen und zu verändern, d.h. um die Bewegungen raum- zeit- orientiert zu steuern.

#### **- Kopplungsfähigkeit**

mit deren Hilfe man zur Lösung einer Bewegungsaufgabe, Teilkörperbewegung gelangt und Einzelbewegungen zu einer Gesamtkörperbewegung verbindet.

#### **- Differenzierungsfähigkeit**

erlaubt es im gesamten Bewegungsvollzug eine hohe Genauigkeit und Feinabstimmung einzelner Teilkörperbewegung und Bewegungsphasen zu erreichen.

#### **- Rhythmisierungsfähigkeit**

ist die Fähigkeit, den charakteristischen, dynamischen Verlauf einer Bewegung zu erfassen und nachzuvollziehen.

#### **- Umstellungsfähigkeit**

um eine Handlung bei Veränderungen einer Situation den neuen Gegebenheiten anzupassen oder die Handlung in veränderter Weise fortzusetzen.

Mitmachen kann bei uns jeder. Durch angepasste und auf die Schüler abgestimmte Übungen können wir jeder Leistungsstufe gerecht werden.

Der soziale Aspekt durch Mannschaftssport kommt auch bei uns nicht zu kurz.

Durch Kraft und Stabilisationsübungen unterstützen wir den gesamten Bewegungsapparat der Schüler und tragen so maßgeblich zu einer gesunden Entwicklung ihres Kindes bei.

AG- Bewegte Schule

Norbert Schrimpf