

Pocketkarten

Hinweise

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Pocketkarten für die Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

SPORT BEWEGT NRW!

Pocketkarten für die Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314391

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Koordination

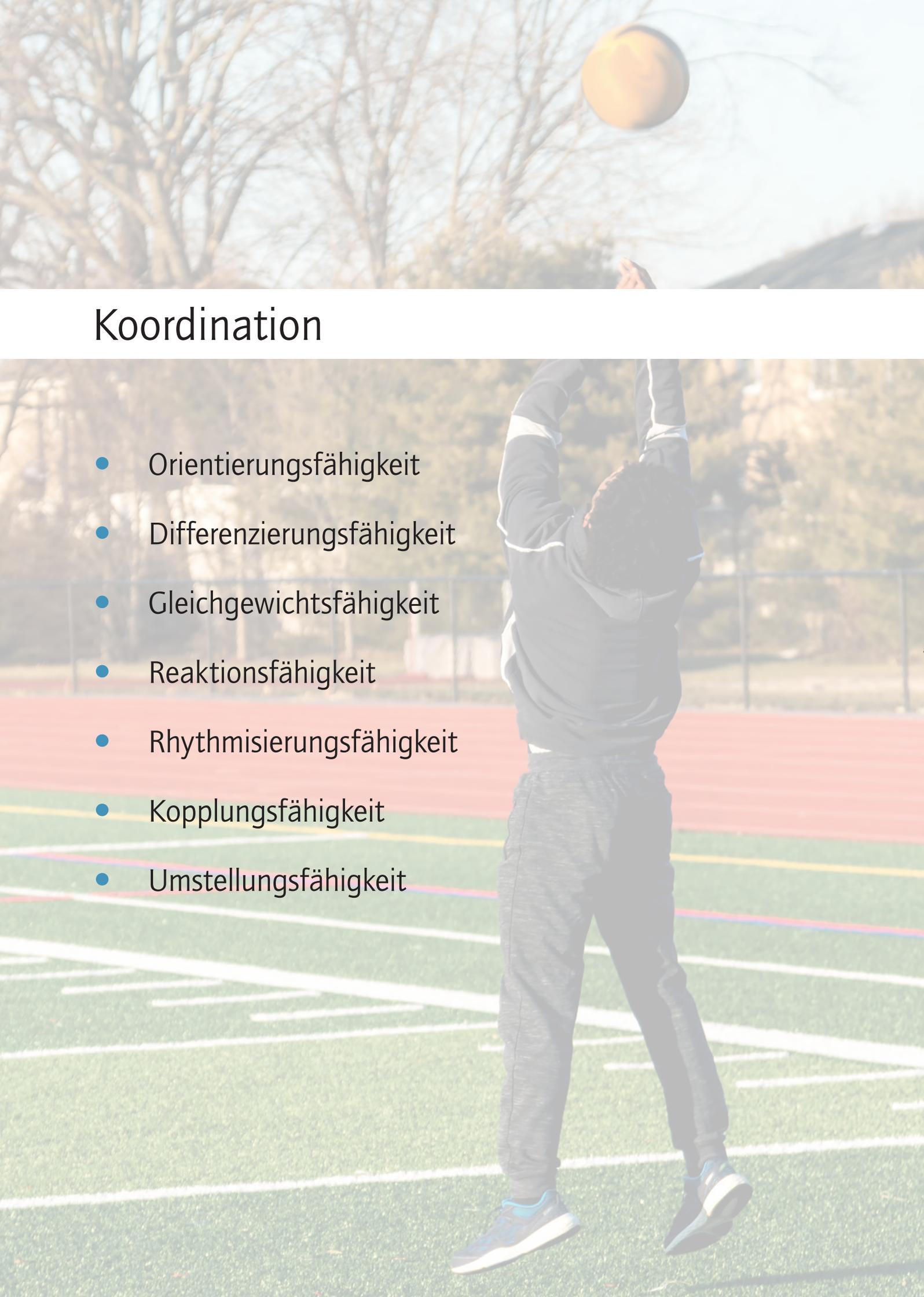
Kraft

Turnen

Leichtathletik

Sportspiele

Ringern und Kämpfen



Koordination

- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Bodystopp

Ko 1



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: mindestens 1 Volleyball, evtl. 2 Pylonen

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Rollt euch gegenseitig den Volleyball zu und stoppt den Ball mit verschiedenen Körperteilen wie Gesäß, Knie oder Ellbogen. Zweimal die gleiche Aktion hintereinander ist nicht erlaubt.

Progression/Regression/Variationen: Erhöht das Tempo!

Tipp: Fangt mit leicht zu erreichenden Körperteilen an!



Von Hand zu Hand

Ko 2



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Volleyball- oder Tennisball, evtl. 1 Therapiekreisel

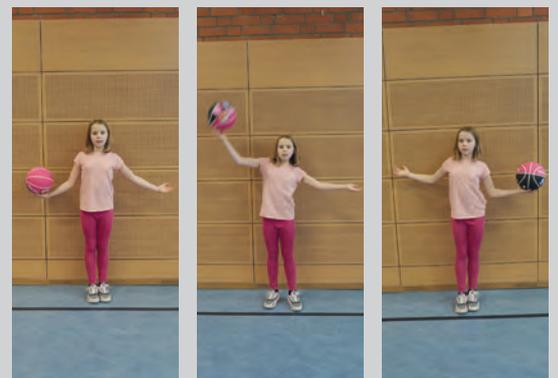
Anzahl Kinder: mindestens 1 Kind

Sicherheitsvorkehrungen: 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Wirf mit seitlich vom Körper gestreckten Armen den Ball von einer Hand über den Kopf zur anderen Hand und wieder zurück. Wie oft schaffst du es hin und her?

Progression/Regression/Variationen: Verwende einen Tennisball oder stelle dich auf einen Therapiekreisel!

Tipp: Verfolge den Ball mit den Augen!



Hinter dem Rücken

Ko 3



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Volley- oder Tennisball; evtl. 1 Therapiekreisel

Anzahl Kinder: mindestens 1 Kind

Sicherheitsvorkehrungen: 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Wirf mit vor dem Körper gehaltenen Händen den Volleyball über den Kopf und fange ihn hinter dem Körper mit beiden Händen. Wie viele Wiederholungen schaffst du?

Progression/Regression/Variationen: Verwende einen Tennisball! Mache nach dem Wurf eine 360°-Drehung und fange dann den Ball hinter dem Körper!

Tipp: Beuge dich beim Fangen leicht vor!



Auf Tuchföhlung

Ko 4



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Tuch oder großes Handtuch, 1 Volley- oder Softball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Haltet das Tuch an den Ecken fest. Auf dem Tuch liegt ein Ball. Schleudert den Ball mit dem Tuch in die Luft. Fangt den Ball mit dem Tuch wieder auf. Wie oft schafft ihr es?

Tipp: Spann beim Schleudern das Tuch! Haltet beim Aufhängen das Tuch locker!



Drehschusskegeln

Ko 5



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Soft- oder Fußball, 1 Pylon, Kegel

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Beuge einen Arm und fasse dich an der Nasenspitze. Führe den anderen gestreckten Arm durch die Öffnung („Elefantenrüssel“). Mit dem Zeigefinger berührst du den Pylon und drehst dich nun 10-mal im Kreis. Schieße nun die Kegel mit dem Ball ab. Wer schießt mehr Kegel ab?

Progression/Regression/Variationen: Schieße mit dem schwachen Fuß!

Tipp: Schießt nicht zu fest!



Fange den Ball

Ko 6



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: Tennisbälle

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Kinder stehen hintereinander. Kind A hält die Arme auf Schulterhöhe gestreckt nach vorne und hat in der Hand einen Ball. Nun wirft Kind A den Ball über Kind B, läuft nach vorne und versucht, den Ball zu fangen, bevor dieser den Boden erreicht. Dann ist Kind B mit seinem Ball an der Reihe.

Progression/Regression/Variationen: Verschiedene Bälle/zwei oder mehr zu überlaufende Kinder.



Wandpreller

Ko 7

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 4 Basketbälle, evtl. 4 Volleybälle

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Stellt euch in 1-2 m Abstand vor die Wand. Prellt die beiden Basketbälle ohne Unterbrechung an die Wand und ohne dass sie zu Boden fallen. Achtet auf euren Rhythmus, sprecht ihn laut aus!

Progression/Regression/Variationen: Startet erst mal mit einem Ball und beidhändig/unterschiedliche Bälle.



Dreieckdribbler

Ko 8

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Tennis-, 1 Hand- und 1 Fußball, 3 Pylonen

Anzahl Kinder: mindestens 3 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Kind 1 dribbelt im Uhrzeigersinn mit dem Tennisball zu Kind 2, von dort mit dem Handball zu Kind 3 und von da aus geht es weiter mit dem Fußball. Nach der Runde von Kind 1 machen Kind 2 und 3 nacheinander das Gleiche. Wie viele Runden schafft ihr ohne Ballverlust?

Progression/Regression/Variationen: Verwendet

Tipp: Beginnt langsam!



Fußballtennis

Ko 9

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Langbank, 1 Fußball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Spielt den Fußball mit dem Fuß über die Langbank mit maximal einem Bodenkontakt. Wie viele Pässe schafft ihr?

Progression/Regression/Variationen: Verwendet den schwachen Fuß!

Tipp: Spielt als Team!



Vertrauensslalom

Ko 10

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Augenbinde, 5 Slalomstangen oder Pylonen

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Das erste Kind steht mit einer Augenbinde über den Augen vor einem Slalomparcours und geht nach drei schnellen Umdrehungen um sich selbst, ohne Berührungen, durch den Parcours. Das zweite Kind unterstützt es dabei, indem es ihm auf die rechte bzw. die linke Schulter tippt. Wie oft schafft ihr es hin und zurück, ohne die Stangen/Pylonen zu berühren?

Progression/Regression/Variationen: Geht rückwärts. Zum Start ohne Umdrehungen und kompletter Führung.



Das Denkmal

Ko 11



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: Bierdeckel, 1 Stoppuhr

Anzahl Kinder: mindestens 3 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Erstellt gemeinsam ein „Denkmal“ (Beispiel s. Foto). Ihr seid miteinander nur mit den Bierdeckeln (z. B. Knie mit Ellbogen, Fuß mit Fuß) verbunden. Haltet die Position mindestens 30 s lang. Fangt mit einfachen Denkmälern an!

Progression/Regression/Variationen: Haltet euer Denkmal mit geschlossenen Augen!



Imitator

Ko 12



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Therapiekreisel oder Matte

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Ein Kind macht Bewegungen vor. Das andere Kind steht auf dem Therapiekreisel/Matte und macht die Übung nach. Wechselt die Aufgaben.

Progression/Regression/Variationen: Startet erst mal ohne Therapiekreisel oder Matte/Beschreibt die Bewegung nur mit Worten!

Tipp: Fangt mit einfachen Bewegungen an!



Paperboy/-girl

Ko 13



Ziel: Koordinationsschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Ball, 3 Zeitungen oder Teppichfliesen, evtl. 3 Therapiekreisel

Anzahl Kinder: mindestens 3 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Stellt euch im Abstand von ca. 3 Metern jeweils auf eine Zeitung und werft euch den Ball gegenseitig zu. Die Zeitung darf dabei nicht verlassen werden. Wie viele Pässe schafft ihr?

Progression/Regression/Variationen: Startet erst mal mit Ball zurollen/Steht einbeinig oder verwendet Therapiekreisel!



Einbeinfußball

Ko 14



Ziel: Koordinationsschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Fußball,

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Ein Kind steht mit einem Bein auf dem Therapiekreisel. Das andere Kind wirft ihm den Fußball so zu, dass es ihn mit dem Fuß zurückpassen kann. Wechselt die Aufgaben. Wer schafft mehr Pässe, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?

Progression/Regression/Variationen: Startet erst mal ohne Kreisel/Zuwerfen/Fangen klappt auch/Passt mit dem schwachen Fuß!

Tipp: Übt das Balancieren und das Passen zuerst einzeln!



Zielwurf

Ko 15



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Pylon, 1 kleiner Ball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Stellt euch im Abstand von ca. 3 m jeweils auf die Kreisel. Ein Kind versucht, mit dem Ball in den Pylon des anderen Kindes zu treffen. Wechselt die Aufgaben. Wer trifft öfter, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?

Progression/Regression/Variationen: Beide Kinder stehen auf einem Therapiekreisel. Vergrößert den Abstand oder steht auf einem Bein!

Tipp: Werft den Ball von unten!



Finde deine Position

Ko 16



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 10 min

Material: 2 Langbänke

Anzahl Kinder: mindestens 10 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: Die Bänke müssen fest auf dem Boden stehen

Ablauf/Organisation: Die Kinder stehen zuerst in einer Reihe auf den Langbänken. Sie positionieren sich nach bestimmten Merkmalen. Die Langbänke dürfen dabei nicht verlassen werden. Mögliche Merkmale: Alphabet, Schulnoten (N-S- oder O-W-Achse) Geburtsdaten usw.

Progression/Regression/Variationen: 1. Es darf nicht gesprochen werden. 2 Umgedrehte Langbänke verwenden.



Stab balancieren

Ko 17



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 3 min

Material: Stab

Anzahl Kinder: mindestens 1 Kind

Sicherheitsvorkehrungen: pro Kind mind. 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Balanciert den Stab auf der Handinnenseite.

Progression/Regression/Variationen: Balanciert den Stab auf der Handinnenseite auf einem Bein stehend oder mit geschlossenen Augen/Balanciert den Stab auf der Handaußenfläche.



Knall auf Fall

Ko 18



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Gymnastikstab, 1 Pylon

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Ein Kind steht im Abstand von 3-4 großen Schritten seinem Partner gegenüber. Dieser hält einen Gymnastikstab senkrecht auf dem Boden. Er lässt den Stab los. Das erste Kind läuft los und fängt den Stab, bevor er zu Boden fällt. Macht fünf Versuche und wechselt dann die Rollen. Wer schnappt den Stab am häufigsten? Gebt euch ein Kommando!



Stabrochade

Ko 19



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 3 Gymnastikstäbe, 3 Badmintonschläger

Anzahl Kinder: mindestens 3 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Mit der starken Hand wird der stehende Stab auf dem Boden gehalten. Bei Kommando wechselt ihr zum nächsten Stab, ohne dass dieser auf den Boden fällt. Die schwache Hand ist hinten auf dem Rücken. Wechselt die Richtung. Wechselt nach fünf Kommandos die Rolle. Wie oft schafft ihr es fehlerfrei? Nur ein Kind gibt das Kommando!

Progression/Regression/Variationen: Arbeitet ohne Kommandos! Verwendet statt Gymnastikstäben Badmintonschläger, die auf dem Kopf stehen!



Den Stab hochwerfen

Ko 20



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

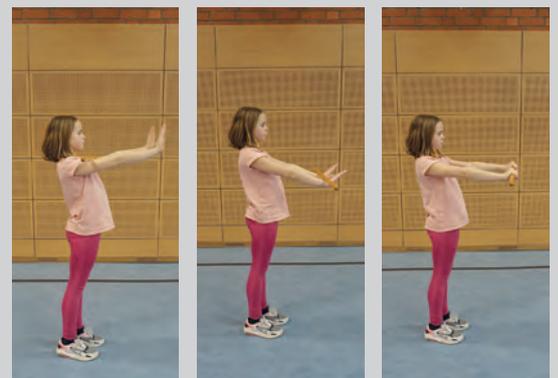
Material: 1 Gymnastikstab

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Lasst den Gymnastikstab auf den gestreckten Armen nach vorne rollen. Wirf ihn hoch und fange ihn mit den Händen so, dass die Hände von oben greifen. Wer schafft die meisten Wiederholungen? Beginne langsam und habe Geduld!

Progression/Regression/Variationen: Wiederhole die Übung mit geschlossenen Augen!



Schnapp den Stab!

Ko 21



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Gymnastikstab, Klebeband

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Ein Kind hält den Stab senkrecht mit gestreckten Armen vor dem Körper. Die Hand greift dabei von oben, während das andere Kind die Hand flach auf den Stab legt. Das erste Kind lässt den Stab ohne Ankündigung fallen und das zweite Kind versucht, ihn zu fangen, bevor dieser auf den Boden fällt. Markiert die Stelle mit Klebeband. Wer reagiert am schnellsten?

Progression/Regression/Variationen: Führt die Übung mit geschlossenen Augen durch!



Ball über Kreuz

Ko 22



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Tennisbälle

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Wirf die zwei Bälle hoch. Kreuze nun die Unterarme und fange die Bälle mit überkreuzten Unterarmen wieder auf. Nun wirf mit überkreuzten Unterarmen die Bälle hoch. Fange die Bälle wieder mit parallelen Händen. Wer schafft es am häufigsten? Übe mit Geduld!

Progression/Regression/Variationen: Wiederholt die Übung mit geschlossenen Augen!



Mauerwurf

Ko 23

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Weichbodenmatten im Mattenwagen, 1 Volleyball

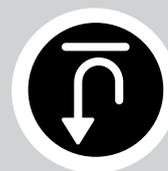
Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Werft euch den Ball über die Weichbodenmatten hinweg gegenseitig zu. Wie viele Pässe schafft ihr?

Progression/Regression/Variationen: Spielt im Sitzen. Nur zum Fangen darf aufgestanden werden!

Tipp: Gebt euch anfangs Kommandos!



Sohlenstopper

Ko 24

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 1 Tennisball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Ein Kind steht im hüftbreiten Stand mit dem Rücken zum zweiten Kind. Das erste Kind rollt nun den Tennisball durch dessen Beine und sagt an, mit welcher Fußsohle der Ball gestoppt werden soll. Das zweite Kind muss ihn mit der richtigen Fußsohle stoppen, ohne dabei einen Schritt zu machen. Wechselt nach fünf Versuchen. Wer stoppt den Ball am häufigsten? Rollt den Ball anfangs langsam!

Progression/Regression/Variationen: Werft den Ball über die Schulter und der andere fängt ihn!



Kommandoball

Ko 25



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Tennisbälle/Pylone zur Markierung

Anzahl Kinder: mindestens 3 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Kinder stehen 5 m vom dritten Spieler entfernt. Dieser hält seine Arme waagrecht und hat in jeder Hand einen Tennisball. Es lässt sie fallen und die beiden Kinder müssen versuchen, die Bälle nach dem Aufprall zu fangen. Macht fünf Versuche und wechselt dann die Rollen. Wer ist schneller? Wer fängt die meisten Bälle?

Progression/Regression/Variationen: Startet aus der Bauchlage oder Liegestützposition.



Mattenfassen

Ko 26



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: Turnmatte

Anzahl Kinder: 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 3-4 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Kinder halten eine Matte hochkant an den jeweiligen Ecken fest. Auf Kommando versuchen sie, die Plätze zu tauschen, ehe die Matte auf den Boden fällt. Startet fünfmal auf Kommando.

Progression/Regression/Variationen: Kann man auch mit zwei Paaren durchführen.

Stabfangen

Ko 27



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Gymnastikstäbe, 1 Volleyball, 1 Tennisball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Legt den Ball auf die Stäbe. Nun öffnet die Stäbe, lässt den Ball auf den Boden prellen und fängt ihn wieder mit dem Stäben. Wie oft schafft ihr es?

Progression/Regression/Variationen: Verwendet einen Tennisball!

Tipp: Sprecht euch ab!



Zockersprint

Ko 28



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Pylonen

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Die Kinder stehen sich gegenüber und knobeln mit den Symbolen „Schere-Stein-Papier“. Der Sieger sprintet weg, das unterlegene Kind versucht, ihn bis zum Ziel-Pylon abzufangen, d. h., ihn zu berühren! Wer schlägt öfter ab? Vereinbart zuerst die Spielregeln!

Progression/Regression/Variationen: Erfindet neue Symbole!



Sprungkombi 2 KL

Ko 29

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

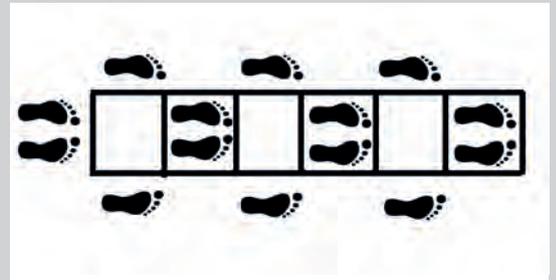
Material: 2 Koordinationsleitern

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Koordinationsleitern liegen nebeneinander. Springt drei- bis viermal das dargestellte Muster vor- und rückwärts durch die Koordinationsleiter. Wer ist schneller? Fangt langsam an!

Progression/Regression/Variationen: Springt mit geschlossenen Augen



Sidebackcross-Stepper Ko 30

Ziel: Koordinationsschulung, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kooplungsfähigkeit

Zeit: ca. 5 min

Material: 16 Reifen

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Acht Reifen liegen immer in einer Reihe am Boden. Lauft mit seitlich ausgestreckten Armen und einem Fußkontakt, seitwärts hinten übersteigend, durch die Reifen. Wiederholt die Übung dreimal ohne Fehler. Wer ist schneller?

Progression/Regression/Variationen: Lauft mit geschlossenen Augen!

Tipp: Fangt mit einem langsamen Probedurchgang an!



2 zu 1 Sprung

Ko 31

Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

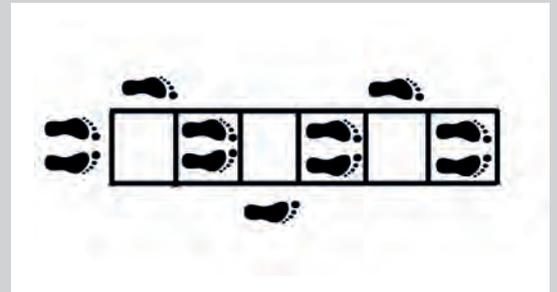
Material: 2 Koordinationsleitern

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Springt drei- viermal das dargestellte Muster vorwärts und rückwärts durch die Koordinationsleitern. Wer ist schneller?

Progression/Regression/Variationen: Springt mit geschlossenen Augen!



Basket and back

Ko 32

Ziel: Koordinationsschulung

Zeit: ca. 5 min

Material: 2 Basketbälle

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: Pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Stellt euch gegenüber auf und prellt im gleichen Takt einhändig den Basketball. Nach dreimaligem Prellen wird der Ball gegenseitig zugespült und wird wieder dreimal geprellt usw. Wie viele Pässe schafft ihr?

Progression/Regression/Variationen: Spielt euch den Ball per Bodenpass zu!



Crosssteps KL

Ko 33



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

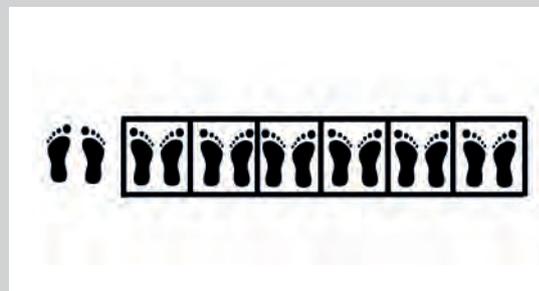
Material: 2 Koordinationsleitern, evtl. 1 Basketball

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 2 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Koordinationsleitern liegen nebeneinander. Springt drei- bis viermal vor- und rückwärts in Crosssteps über die Koordinationsleiter. Wer schafft die meisten Durchgänge? Fangt langsam an!

Progression/Regression/Variationen: Werft dabei eurem Partner einen Basketball zu!



Handleiter- Froschsprung

Ko 34



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 5 min

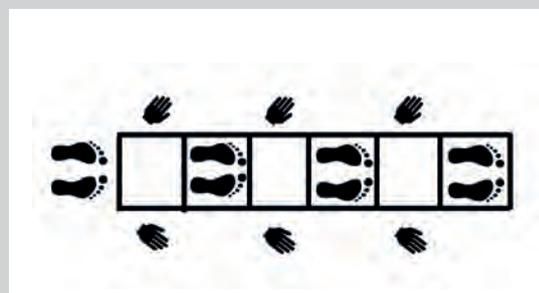
Material: 2 Koordinationsleitern

Anzahl Kinder: mindestens 2 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: pro Paar 1,5 m Abstand

Ablauf/Organisation: Zwei Koordinationsleitern liegen im Abstand von 1,5 m nebeneinander. Springt im Froschsprung drei- bis viermal vorwärts und rückwärts durch die Koordinationsleiter. Wer ist schneller?

Progression/Regression/Variationen: Springt mit geschlossenen Augen.



Ballralley

Ko 35



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 10 min

Material: 1 Handball, 1 Basketball, evtl. 1 Tennisball

Anzahl Kinder: mindestens 12 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Die Kinder stehen in einem groÙen Kreis. Zwei Kinder stehen in der Mitte. Nach dem Signal der Lehrkraft werfen die mittigen Kinder die Bälle (einen Handball und einen Basketball) nacheinander im Uhrzeigersinn zu den Kindern im auÙeren Kreis und diese werfen ihn wieder zurück. Welcher Ball holt den anderen ein?

Progression/Regression/Variationen: Gegen den Uhrzeigersinn spielen. Andere Bälle verwenden, z. B. Tennisball und Basketball. Den Kreisdurchmesser ändern.

Stab-Lokomotive

Ko 36



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 10 min

Material: Gymnastikstäbe (Anzahl der Kinder), evtl. Musikanlage, evtl. Augenbinde

Anzahl Kinder: mindestens 10 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Die Kinder gehen paarweise zusammen und halten zwei Stäbe. Beide Kinder laufen im gleichen Rhythmus (gegengleiche Bewegung: rechter Arm und linkes Bein vorne usw.) durch die Halle (evtl. zur Musik). Bei einem Signal. (z. B. Musikstopp) werden die Rollen getauscht.

Progression/Regression/Variationen: 1. Das vordere Kind schlieÙt die Augen, das hintere dirigiert. 2. Die Kinder laufen rückwärts.



Reifenzwirbler

Ko 37



Ziel: Koordinationschulung

Zeit: ca. 10 min

Material: Reifen (mind. Kinder Anzahl), Stoppuhr

Anzahl Kinder: mindestens 10 Kinder

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Alle Kinder zwirbeln gleichzeitig die Reifen und laufen dann von Reifen zu Reifen und versuchen, diese am Drehen zu halten. Die Lehrkraft stoppt die Zeit.

Progression/Regression/Variationen: 1. Das Spielfeld vergrößern oder verkleinern. 2. In zwei Mannschaften teilen; pro Mannschaft eine Hallenhälfte. Wer schafft es länger?



Kräftigung

- Entwicklung des Klimmzugs
- Der Weg zum Liegestütz
- Vorbereitung zur Entwicklung der tiefen Kniebeuge
- Die tiefe Kniebeuge
- Ein-Bein-Kniebeuge

Balancieren auf der umgedrehten Bank

KR 1



Ziel: Verbesserung Sensomotorik; Gleichgewichtsschulung; Beinachsenstabilität

Zeit: 5 min (als Stationsbetrieb)

Material: 1 lange Bank

Anzahl Kinder: 1-2

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Ein Kind startet am Ende der umgedrehten Bank und überquert die schmale Seite der Bank in Längsrichtung durch Balancieren.

Progression:

- Beide Kinder starten von den Enden der Bank und laufen aufeinander zu. Sie begrüßen sich mit den Füßen und versuchen aneinander vorbeizulaufen.
- Rückwärts balancieren
- Beim Balancieren wiederholt einen Ball hochwerfen und fangen

Tipp: Langsames Balancieren üben!



Balancieren über eine auf Stäben gelagerte Bank

KR 2



Ziel: Verbesserung Sensomotorik; Gleichgewichtsschulung; Beinachsenstabilität

Zeit: 5 min (als Stationsbetrieb)

Material: 1 lange Bank, mehrere Stäbe (Besenstiele, Gymnastikstäbe etc.)

Anzahl Kinder: 2

Sicherheitsvorkehrungen: keine

Ablauf/Organisation: Ein Kind startet am Ende der umgedrehten Bank und überquert die schmale Seite der Bank in Längsrichtung durch Balancieren. Die axiale Gewichtsverlagerung auf den neuen Fuß sollte hier thematisiert werden.

Progression: -

Tipp:

- „Halte dein Körpergewicht über dem Fuß!“
- Langsames Überqueren der Bank.
- Das passive Kind kann als Helfer*in beim Balancieren Sicherheit geben.

