Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

1. Aufwärmen
Boxenstopp 5
Nummernwerfen 5
Plauderlauf 6
Telefonnummernlauf 7
Zeitungsakrobatik 7
Zeitungslauf 8
Würfelaufwärmen 8
Linienlauf 9
Schattenlauf 10
Autospiel 11
Schiffskapitän 12
Balljäger 13

2. Laufen – Springen – Werfen
Laufen
Mensch-ärgere-dich-nicht 14
Krankenhausticker 15
Lottostaffel 16
Schwänzchenklau 16
Staffeln 17
JA oder NEIN 20
Glücksstaffel 20
Springen
Springen an Stationen 21
Werfen
Das Feld frei halten 23
Schlag den Gegner 24
Werfen an Stationen 25
Trampolinkönig 27
Frisbee-Wurfbude 28
Zombieball 31

3. Bewegung im Wasser
Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser? 32
T-Shirt-Staffel 33
Virus 34
Wassertransport 35
Blinde Wasserkuh 36
Zonenturnier 37

4. Turnen und Akrobatik
Vertrauens- und Kooperationsübungen . . 38
Partnerakrobatik 39
Gruppenakrobatik 41
Handstand an Stationen 43

5. Rollen – Gleiten – Fahren
Pedalo-Stationen 45
Rollbrett-Stationen 48
Bewegung mit Teppichfliesen 51
Super-Mario-Kart 54

6. Mit dem und gegen den Partner kämpfen
Ballkampf 55
Farbe erkennen 56
Der Kampf um Himmel und Hölle 56
Sortieren auf der Bank 57
Kämpfen an Stationen 58

7. Spiele
Kleine Spiele
Brettball 61
Laufendes Tor 62
Takeshi's Castle 63
Matschball 64
Pärchenfußball 65
Endzonenspiele
Ultimate Frisbee 66
Petzirugby 67
Rückschlagspiele
Fußvolleyball 68
Indiaca 69
Zielschussspiele
Elefantenfußball 70
Fußket 70
Hallengolf 71
Schlappenhockey 75
Fahrradreifenfußball 76
Fußbillard 77

8. Gymnastik und Fitness
Fußgymnastik an Stationen 78
Therapiekreisel-Stationen 81
Rope-Skipping – Einzelsprünge 84
Rope-Skipping – Partnersprünge 86

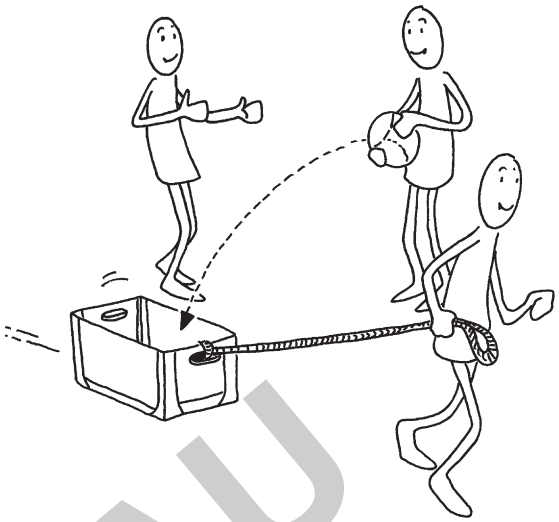
CD mit Stationskarten zu allen Stationsläufen

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Laufendes Tor



Ziel
- Förderung der Kooperation
- Verbesserung der Wurffähigkeit
- Schulung der Spielfähigkeit (offensives und defensives Verhalten)
- Verbesserung der Ballkoordination und Ballfertigkeiten

Material
- Springseile
- 2 Bananenkartons (alternativ Gymnastikreifen)
- Handball
- Pylonen
- Parteibänder

Vorbereitungen
- Die Größe des Spielfelds festlegen und mit Pylonen markieren.
- Die Lerngruppe in zwei Mannschaften einteilen.
- Zur besseren Unterscheidung sollte eine Mannschaft mit Parteibändern gekennzeichnet werden.
- Innerhalb einer Mannschaft wird ein Spieler als Torwächter bestimmt, der den Bananenkarton als Tor mit einem Seil hinter sich herzieht.

Durchführung
„Laufendes Tor“ ist ein Wurfspiel auf zwei bewegliche Tore in Form von Bananenkartons. Es spielen zwei Mannschaften mit einem Handball gegeneinander. Die Spieler haben die Aufgabe, durch möglichst geschicktes Zusammenspiel in der Mannschaft einen Treffer in den gegnerischen Bananenkarton (das Tor) zu erzielen. Das Prellen des Balls ist erlaubt. Spieler, die im Ballbesitz sind, dürfen nur drei Schritte laufen. Für jeden erfolgreichen Treffer in den Bananenkarton erhält die werfende Mannschaft einen Punkt. Die Torwächter dürfen die Tore wegziehen, dabei muss der Bananenkarton aber immer Bodenkontakt haben. Der Torwächter darf die Bälle nicht mit dem Körper abwehren.

Spielende
Die Mannschaft mit der höheren Punktzahl gewinnt das Spiel.

Variationen
- Ballbesitzende Spieler dürfen nicht laufen.
- Das Prellen ist nicht erlaubt.
- Es sind nur Pässe nach vorne erlaubt.
- Die Torwächter dürfen sich nur auf bestimmten Hallenlinien bewegen.

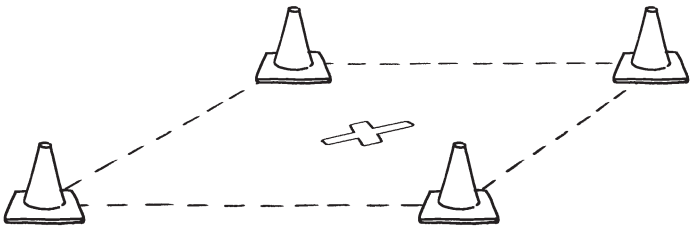
Hinweis
Passiv teilnehmende Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.

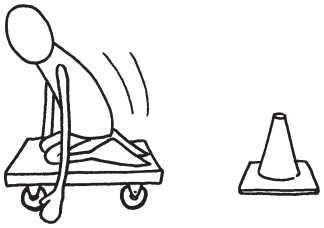
VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag, Buxtehude

Achtung, bremsen!





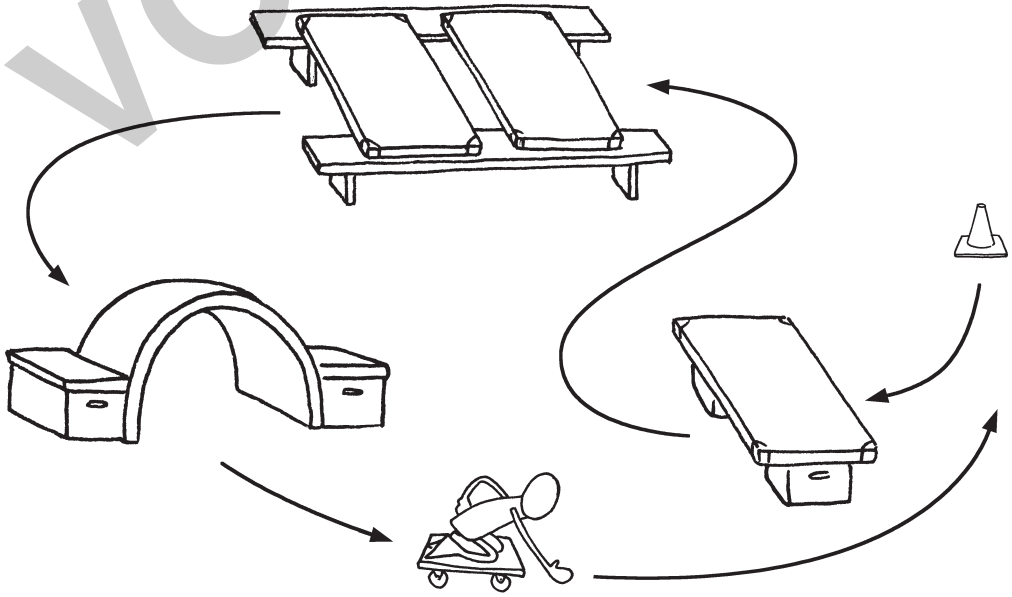
Stelle das Rollbrett an das Hütchen und knie dich darauf.

Hole mit den Armen Schwung und fahre bis zum Hütchen-Viereck.

Bremse so, dass du genau in der Mitte des Vierecks zum Stehen kommst.

Patrycja Frenz / Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule
© Persen Verlag, Buxtehude

Tunnelparcours



Knie oder lege dich mit dem Bauch auf das Ro
Tunnelparcours.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Patrycja Frenz / Anna Zakrzewski: Sport in der Förderschule
© Persen Verlag, Buxtehude