

Vorwort	4
1 Die koordinativen Fähigkeiten	5
1.1 Beschreibung und Erläuterung	5
1.2 Altersgemäße Schulung	6
2 Methodische Hinweise	7
2.1 Die Methode Stationentraining	7
2.2 Gerätekunde und Aufbautipps	8
3 Stationenkarten	10
3.1 Differenzierungsfähigkeit	11
3.2 Gleichgewichtsfähigkeit	20
3.3 Orientierungsfähigkeit	33
3.4 Reaktionsfähigkeit	44
3.5 Rhythmisierungsfähigkeit	51
4 Spielekarten	58
4.1 Warm-Ups	59
4.2 Abschluss oder Warm-Ups	66
4.3 Abschluss	68
5 Reflexionskarten	78
5.1 Reflexionskarten	79
5.2 Kopiervorlagen	82
6 Bauanleitungen	86
7 Stundenbeispiele	88
7.1 Koordination trainieren mit dem Ball	88
7.2 Koordination trainieren auf dem Therapiekreisel	89
7.3 Koordination trainieren mit dem Gymnastikstab	90
7.4 Koordination trainieren an Turngeräten	91
7.5 Koordination und soziale Fähigkeiten trainieren	92
7.6 Koordination trainieren mit großen Klassen	93
7.7 Koordination trainieren mit kleinen Klassen	94
8 Literaturhinweise	95
9 Übersicht aller Karten	95

Vorwort

Die Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten bilden das Grundgerüst beim Erlernen von allen Sportarten. Ohne die fundierte Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten fällt das Erlernen neuer Bewegungen schwer bzw. misslingt komplett. Hier gilt der Spruch: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Im Kindes- und Jugendalter nicht bzw. minder geschulte Fähigkeiten können zwar im Erwachsenenalter nachgeholt werden, fällt dann jedoch schwerer und wird meist nicht durchgeführt.

Neue Sportarten werden so im Jugendalter wie auch im Erwachsenenleben mangels koordinativer Voraussetzungen nicht mehr oder nur mit großen Schwierigkeiten erlernt. So ist die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, unabhängig von der favorisierten Sportart, Voraussetzung für ein freudvolles, lebenslanges und v. a. gesundes Sporttreiben. Hier sollte der Sportunterricht ansetzen. So ist ein Bildungsauftrag des Sportunterrichtes, die Schüler¹ dazu anzuregen und zu befähigen, sich über ihre Schulzeit hinaus vernünftig und selbstständig sportlich zu betätigen.

Der Aufbau dieses Buches

Dieses Buch ist so angelegt, dass Sie als Lehrkraft schnell und einfach eine motivierende Sportstunde zur Schulung der Bewegungskoordination planen können. Mithilfe der abwechslungsreichen und anschaulichen Stationenkarten werden die koordinativen Fähigkeiten geschult. Losgelöst von speziellen Sportarten wird mit Spaß und Freude an der Bewegung die Koordination der Schüler verbessert. Die Stationenkarten (s. Kapitel 3), die für die Schüler konzipiert sind, sind sofort einsetzbar, praxiserprobt und für viele Altersstufen geeignet. Differenzierungen sowie Aufbautipps erleichtern die Umsetzung im Sportunterricht. Die Spiele- und Reflexionskarten (s. Kapitel 4 und 5) sind für Sie als Lehrkraft bestimmt. In Kapitel 7 werden komplette Stundenbeispiele beschrieben, in denen diese Karten Anwendung finden.

Die Stationen-, Spiele- und Reflexionskarten können aber auch im Baukastensystem verwendet werden, da sie nicht zwingend aufeinander aufbauen. Dies bedeutet, Sie können diese nach Ihren Wünschen bzw. Voraussetzungen (wie z.B. vorhandene Geräte) einsetzen.

Es erfolgt keine Einteilung in Jahrgangsstufen, sondern lediglich in Schwierigkeitsgrade. Sie als Lehrkraft wissen am besten welches Niveau Ihre Schüler haben. Sollten einzelne Schüler unterfordert sein, werden diese mit der Kategorie „Für die Profis“ angesprochen.

Die Sortierung bzw. die Angabe der geschulten koordinativen Fähigkeit auf der Stationenkarte gibt lediglich die schwerpunktmäßig geschulte Fähigkeit an, da bei den Stationen meistens mehrere koordinative Fähigkeiten angesprochen werden.

Die Spielekarten sind in Warm-Up- und Abschluss-Spiele gegliedert. Viele Spiele können jedoch sowohl am Anfang oder Ende eine Sportstunde eingesetzt werden.

Tipp

Es empfiehlt sich, die Stationenkarten (evtl. größer) zu kopieren und zu laminieren. Für eine noch bessere Übersicht können diese auf verschiedenfarbiges Papier (z.B. jede Fähigkeit eine Farbe) kopiert und in einem Ordner abgelegt werden. Dieser Ordner muss dann vor der Sportstunde nur noch hervorgeholt werden, die Stationen- sowie Spiele- und Reflexionskarten ausgewählt werden und schon ist die Sportstunde fertig!

¹ Wenn in diesem Buch von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint; dies gilt auch für Lehrerinnen und Lehrer.

3 ■ Stationenkarten



erdinand Falkenberg: Stationentraining Koordination
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Differenzierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Wandpreller		
		<p>Schüler mindestens 2</p> <p>Material 4 Basketballen, evtl. 4 Volleybälle</p> <p>Tipp Achtet auf euren Rhythmus! Sprecht ihn laut aus!</p>
<p>Stellt euch in 1–2 Metern Abstand vor die Wand. Prellt die zwei Basketballen ohne Unterbrechung an die Wand und ohne dass sie zu Boden fallen. Wer kann am längsten ohne Unterbrechung prellen?</p>		
<p>Für die Profis: Verwendet je einen Basketball und einen Volleyball!</p>		



Differenzierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Doppelprell		
		<p>Schüler mindestens 2</p> <p>Material 4 Basketballen, evtl. 2 Volley- oder Tennisbälle</p> <p>Tipp Bleibt an einer Stelle stehen!</p>
<p>Stellt euch nebeneinander. Prellt beide Basketballen gleichzeitig. Wer kann am längsten ohne Unterbrechung prellen?</p>		
<p>Für die Profis: Wiederholt die Übung auf einem Therapiekreisel! Verwendet zwei verschiedenen Bällen, z. B. einen Volleyball oder einen Tennisball!</p>		

Ferdinand Falkenberg: Stationentraining Koordination
 © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

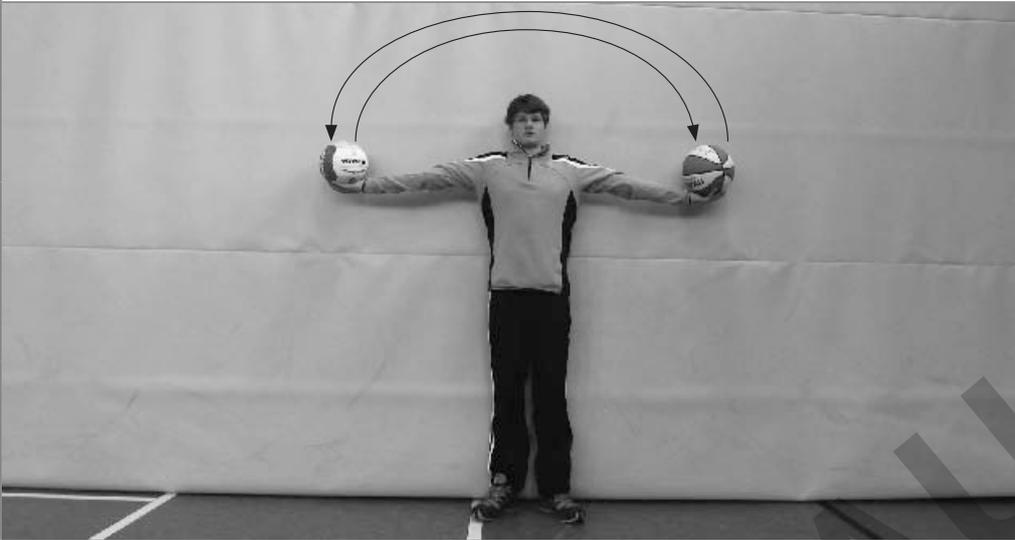
Differenzierungsfähigkeit

Koordinationstraining

Schwierigkeit

2

Zweier Jonglage



Schüler
mindestens 2

Material
1 Volleyball,
1 Basketball,
evtl. 1 Tennisball

Tipp
Beginnt langsam!

Nehmt einen Basketball in die eine Hand und einen Volleyball in die andere Hand. Werft die beiden Bälle nun überkreuz hoch und fangt sie jeweils mit der anderen Hand. Wer schafft die meisten Würfe?

Für die Profis: Verwendet einen Tennisball und einen Basketball!

Differenzierungsfähigkeit

Koordinationstraining

Schwierigkeit

2

Fußballbillard



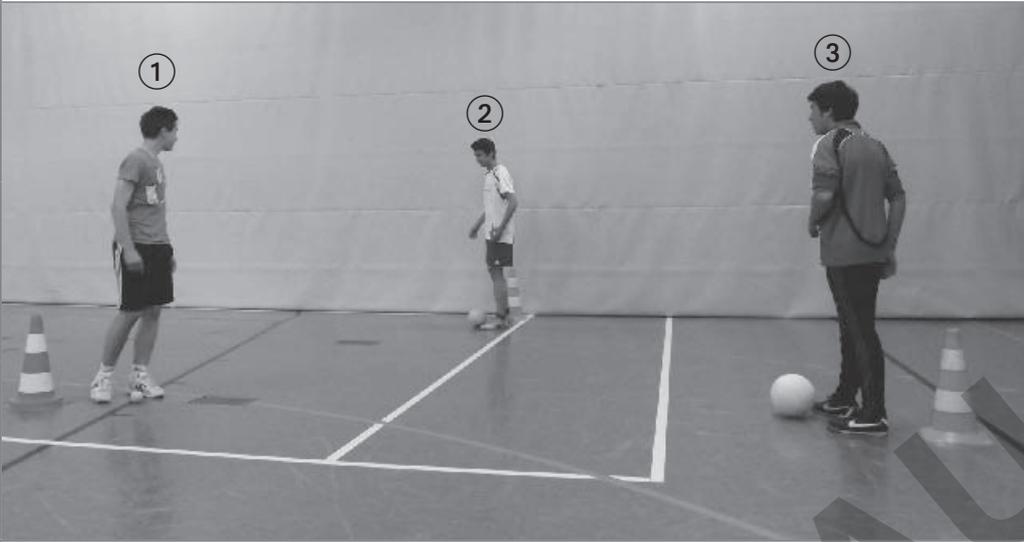
Schüler
mindestens 2

Material
3 Langbänke,
1 Fußball

Tipp
Passt mit der
Fußinnenseite!

Passt den Ball so an drei Langbänken entlang, dass er zu euch zurückkommt. Wechselt nun die Position. Wie viele Runden schafft ihr ohne Ballverlust?

Für die Profis: Verwendet den schwachen Fuß!

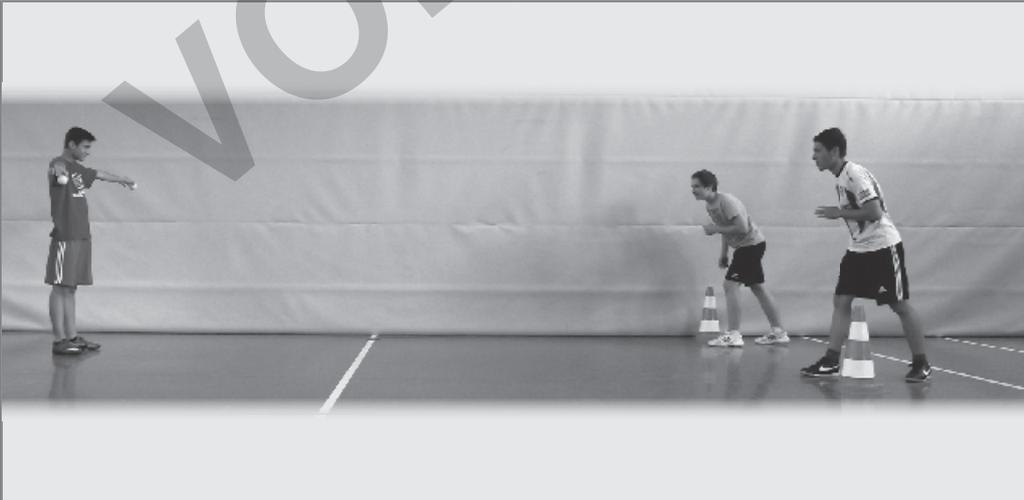
Differenzierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
<h2>Dreieckdribbler</h2>		
		<p>Schüler mindestens 2</p> <p>Material 1 Tennis-, 1 Hand- und 1 Fußball, 3 Pylonen</p> <p>Tipp Beginnt langsam!</p>
<p>Spieler 1 dribbelt im Uhrzeigersinn mit dem Tennisball zu Spieler 2, von dort mit dem Handball zu Spieler 3 und von da geht es weiter mit dem Fußball. Nach der Runde von Spieler 1 machen Spieler 2 und 3 nacheinander das Gleiche. Wie viele Runden schafft ihr ohne Ballverlust?</p>		
<p>Für die Profis: Verwendet den schwachen Fuß!</p>		



Differenzierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
<h2>Vertrauensslalom</h2>		
		<p>Schüler mindestens 2</p> <p>Material 1 Augenbinde, 5 Slalomstangen oder Pylonen</p> <p>Tipp Fangt langsam an und vertraut einander!</p>
<p>Der erste Schüler steht mit einer Augenbinde über den Augen vor einem Slalomparcours und geht nach drei schnellen Umdrehungen um sich selbst, ohne Berührungen, durch den Parcours. Der zweite Schüler unterstützt ihn dabei, indem er ihm auf die rechte bzw. linke Schulter tippt. Wie oft schafft ihr es hin und zurück, ohne die Stangen/Pylonen zu berühren?</p>		
<p>Für die Profis: Geht rückwärts!</p>		

Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Ballcatcher		
		<p>Schüler mindestens 2</p> <p>Material 1 Langbank, 1 Basketball</p> <p>Tipp Werft nicht zu fest!</p>
<p>Ein Schüler steht auf einer umgedrehten Langbank im Abstand zur Wand von ca. 2 Metern. Der andere Schüler wirft den Basketball so an die Wand, dass sein Partner ihn fangen kann, ohne von der Bank zu steigen. Macht zehn Versuche und wechselt dann die Positionen. Wer fängt am Ball am häufigsten?</p>		
<p>Für die Profis: Steht einbeinig!</p>		



Reaktionsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 3
Kommandoball		
		<p>Schüler mindestens 3</p> <p>Material 2 Tennisbälle, Pylonen zur Markierung</p> <p>Tipp Ihr könnt es zuerst mit Handbällen versuchen!</p>
<p>Zwei Schüler stehen 5 Meter von dem dritten Spieler entfernt. Dieser hält seine Arme waagrecht und hat in jeder Hand einen Tennisball. Er lässt sie fallen und die beiden Schüler müssen versuchen, die Bälle nach dem Aufprallen zu fangen. Macht fünf Versuche und wechselt dann die Rollen. Wer ist schneller? Wer fängt die meisten Bälle?</p>		
<p>Für die Profis: Startet aus der Liegestützposition!</p>		

Ferdinand Falkenberg: Stationentraining Koordination
 © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

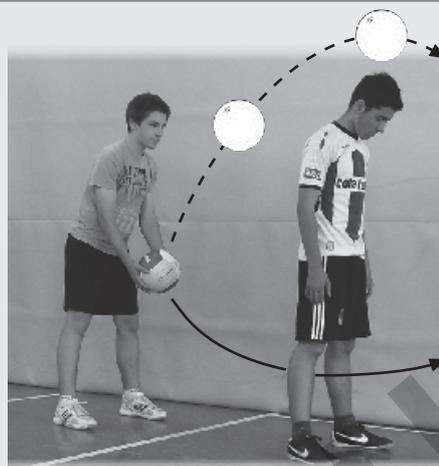
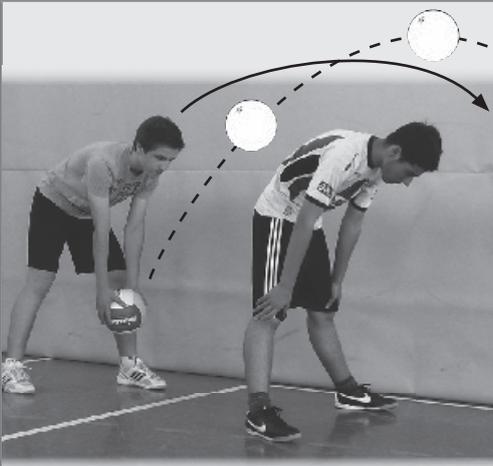
Reaktions- und
Orientierungsfähigkeit

Koordinationstraining

Schwierigkeit

3

Überwurf

**Schüler**
mindestens 2**Material**
1 Volleyball**Tipp**
Werft den Ball
hoch!

Der erste Schüler wirft einen Ball hoch, springt über den zweiten Schüler (Bocksprung) und fängt den Ball wieder direkt aus der Luft. Wechselt die Rollen. Wie oft schafft ihr es?

Für die Profis: Der erste Schüler wirft einen Ball hoch, kriecht zwischen den Beinen des Partners hindurch und fängt den Ball wieder direkt aus der Luft!

Reaktionsfähigkeit

Koordinationstraining

Schwierigkeit

3

Stabrochade

**Schüler**
mindestens 3**Material**
3 Gymnastikstäbe
3 Badminton-
schläger**Tipp**
Nur ein Schüler
gibt das
Kommando!

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?

Für die Profis: Arbeitet ohne Kommandos!

Verwendet statt Gymnastikstäben Badmintonschläger, die auf dem Kopf stehen!

Rhythmisierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Crosssteps		
		Schüler mindestens 2
		Material 2 Koordinationsleitern, evtl. 1 Basketball
		Tipp Langsam anfangen!
Zwei Koordinationsleitern liegen nebeneinander. Springt drei- bis viermal vor- und rückwärts in Crosssteps über die Koordinationsleiter. Wer schafft die meisten Durchgänge?		
Für die Profis: Werft dabei eurem Partner einen Basketball zu!		



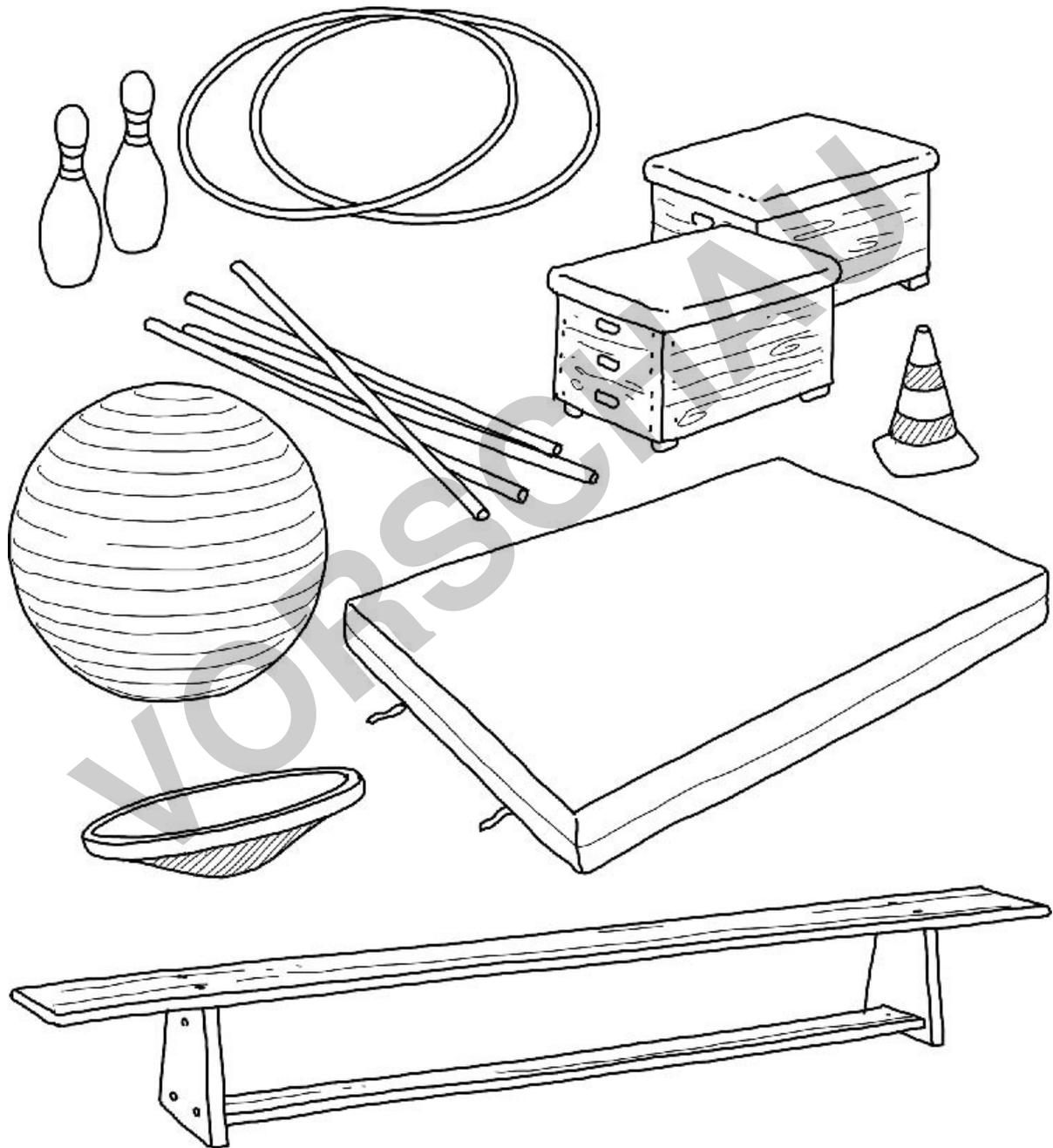
Rhythmisierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Sprungkombi 2		
		Schüler mindestens 2
		Material 2 Koordinationsleitern
		Tipp Übt zuerst ohne Wettkampf!
Zwei Koordinationsleitern liegen im Abstand von 1,5 Metern nebeneinander. Springt drei- bis viermal das dargestellte Muster vorwärts und rückwärts durch die Koordinationsleitern. Wer ist schneller?		
Für die Profis: Springt mit geschlossenen Augen!		

Rhythmisierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Handleiter-Froschsprung		
		Schüler mindestens 2
		Material 2 Koordinationsleiter
		Tip Macht einen Probedurchgang!
Zwei Koordinationsleiter liegen im Abstand von 1,5 Metern nebeneinander. Springt im Froschsprung drei- bis viermal vorwärts und rückwärts durch die Koordinationsleiter. Wer ist schneller?		
Für die Profis: Springt mit geschlossenen Augen!		



Rhythmisierungsfähigkeit	Koordinationstraining	Schwierigkeit 2
Nachhüpfer		
		Schüler mindestens 2
		Material 1 Koordinationsleiter
		Tip Springt langsam das Muster vor!
Ein Schüler springt bzw. läuft in einem Rhythmus seiner Wahl über die Koordinationsleiter. Der zweite Schüler bewegt sich in genau diesem Rhythmus ebenfalls über die Koordinationsleiter. Wechselt die Rollen. Probiert verschiedene Rhythmusmuster aus.		
Für die Profis: Erklärt den Rhythmus nur mit Worten!		

4 ■ Spielekarten



Orientierungsfähigkeit	Spielekarte	Warm-Up
<h2>Wandprellball</h2>		
		<p>Schüler mindestens 8</p>
		<p>Material 1 Handball</p>
<p>Die Schüler bilden zwei Mannschaften. Sie spielen mit Handballregeln in einem Hallendrittel. Punkte werden dadurch erzielt, dass der Ball an die Wand des Gegners geworfen wird und wieder von einem Mitspieler der gleichen Mannschaft gefangen wird.</p>		
<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei großen Gruppen die komplette Halle nutzen. • Prellen ist nicht erlaubt. • Der Ball muss vor dem Fangen den Boden berühren. • Jeder Schüler muss vor dem Wurf an die Wand den Ball gehabt haben. 		



Orientierungsfähigkeit	Spielekarte	Warm-Up
<h2>Luftkuss</h2>		
		<p>Schüler mindestens 10</p>
		<p>Material Materialien, die für späteren Unterricht benötigt werden (Kästen, Schwebebalken, Therapiekreisel, Tuae, etc.)</p>
<p>In der Turnhalle sind verschiedene Materialien aufgebaut. Die Schüler laufen zur Musik durch die Turnhalle. Bei Musikstopp müssen sich die Schüler in eine Position begeben, in der ihre Füße dauerhaft den Boden nicht berühren.</p>		
<p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schüler müssen zu zweit, dritt, etc. auf die Geräte. • Die Schüler müssen auf einem Bein stehen. • Pro Gerät ist nur ein Schüler erlaubt. 		

Herstellung eines Balancierbretts



Benötigte Materialien:

Zugeschnitten aus dem Baumarkt:

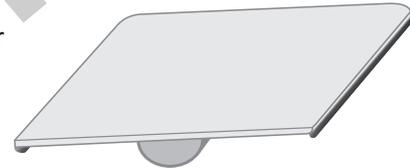
- 1 Sperrholzplatte ca. 1,8 cm dick, 22 cm × 60 cm
- 1 Rundholz (z. B. Zaunpfahl), Durchmesser 8 cm × 22 cm; Länge ca. 25 cm.
- 2 Halbrundhölzer Durchmesser 2 cm × 22 cm

Zusätzlich:

- 6 Holzschrauben, Länge 25 mm
- Holzleim
- Schleifpapier
- Werkzeug: Säge, Schraubenzieher, Schleifpapier, Holzbohrer (3 mm), Stahlbohrer ca. 8 mm, Holzfeile

Bauanleitung:

- Schleife die Ecken der Sperrholzplatte rund.
- Bohre die Löcher für die Schrauben auf der runden Seite der Halbrundhölzer bei 2 cm, 11 cm und bei 20 cm mit dem Senker-/Holzbohrer (3 mm) vor. Bohre die Löcher leicht mit dem Stahlbohrer (8 mm) vor, damit du die Schrauben später in der Holzleiste versenken kannst.
- Bestreiche die gerade Fläche des Rundholzes mit Holzleim. Schraube auf die Unterseite des Sperrholzbrettes (an die schmalen Enden!) die halbrunden Holzleisten an.
- Schleife die Ränder des Rundholzes mit Holzfeile und Schleifpapier.
- Wenn du willst, kannst du dir 2 Fußabdrücke mit Schleifpapier ausschneiden und auf die Oberseite des Brettes kleben. So hast du einen sicheren Halt.



Für Schnelle: Lackiere und verziere dein Balancierbrett nach deinen individuellen Wünschen.

Übungen mit dem Balancierbrett für zu Hause:

Übung 1: Stelle dich auf das Brett und versuche nur das Gleichgewicht zu halten. Ein Partner hält dich an den Händen.

Tipp: Je glatter der Untergrund, desto schwieriger wird es!

Übung 2: Grundaufbau wie in Übung 2. Versuche jedoch 10 (20, 60) Sekunden die Hände deines Partners loszulassen.

Übung 3: Stelle dich in verschiedenen Positionen (Knie gebeugt, Beine gestreckt, Arme nach vorne oder zur Seite) auf das Balancierbrett.

Übung 4: Stelle dich auf das Balancierbrett. Dein Partner steht im Abstand von ca. 2 Metern dir gegenüber. Werft euch einen Ball gegenseitig zu. Wie viele Pässe schafft ihr?

Stundenbeispiel	„Koordination trainieren mit großen Klassen“			
		Bei der vorliegenden Unterrichtseinheit können auch große Klassen intensiv üben. Pro Station sollte jedoch etwas mehr Zeit eingeplant werden, damit alle Schüler die Übungen ausführen können. Alle Stationen müssen mit mindestens drei Schülern besetzt werden. Bei dem Abschlussspiel sollten vier Mannschaften gebildet werden. Hierbei könnte ein kleines Turnier einen freudvollen Abschluss bilden.		
Raumbedarf	Dreifach-Halle			
Schüleranzahl	30			
Karten	Name	Koordinative Fähigkeit	Seitenzahl	
Warm-Up	Fast Food	Reaktions- und Orientierungsfähigkeit		
Stationenkarten	1 Stabrochade	Reaktionsfähigkeit		
	2 Langbank-Surfer	Gleichgewichtsfähigkeit		
	3 Schlangenhüpfer	Reaktionsfähigkeit		
	4 Stab-Walker	Gleichgewichtsfähigkeit		
	5 Übergabe auf dem Kreisel	Gleichgewichtsfähigkeit		
	6 Seilsprungdribbler	Rhythmisierungsfähigkeit		
	7 Vertrauenspendel	Differenzierungsfähigkeit		
	8 Kommandoball	Reaktionsfähigkeit		
	9 Liegstützseilsprung	Rhythmisierungsfähigkeit		
	10 Magic Ball	Gleichgewichtsfähigkeit		
Abschluss	Basket-Fußball	Differenzierungsfähigkeit		
Reflexion	Daumenabstimmung			

Warm-Up	Fast Food	Reaktions- und Orientierungsfähigkeit	
Stationenkarten	1 Stabrochade	Reaktionsfähigkeit	
	2 Langbank-Surfer	Gleichgewichtsfähigkeit	
	3 Schlangenhüpfer	Reaktionsfähigkeit	
	4 Stab-Walker	Gleichgewichtsfähigkeit	
	5 Übergabe auf dem Kreisel	Gleichgewichtsfähigkeit	
	6 Seilsprungdribbler	Rhythmisierungsfähigkeit	
	7 Vertrauenspendel	Differenzierungsfähigkeit	
	8 Kommandoball	Reaktionsfähigkeit	
	9 Liegstützseilsprung	Rhythmisierungsfähigkeit	
	10 Magic Ball	Gleichgewichtsfähigkeit	
Abschluss	Basket-Fußball	Differenzierungsfähigkeit	

