Station 1
(Aufwärmen)

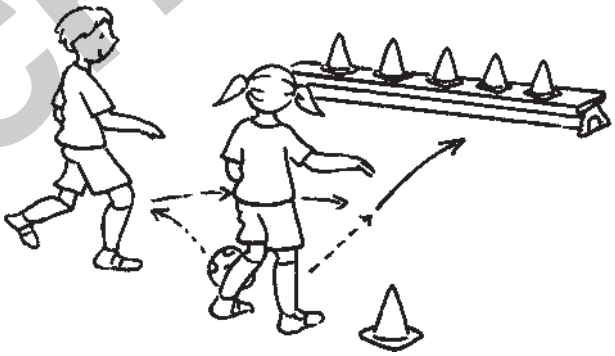
Material: –

Aufgabe:
verschiedene Dehnungs- und Aufwärmübungen ausführen (Hopserlauf, Sprunglauf, Skippings, Anfersen, Kniehebelauf, Seitgalopp, Armkreisen, Schulterkreisen, …)

Station 2
(Fußball – „Passen und Schießen“)

Material:
Fußball, 6 Hütchen, Langbank

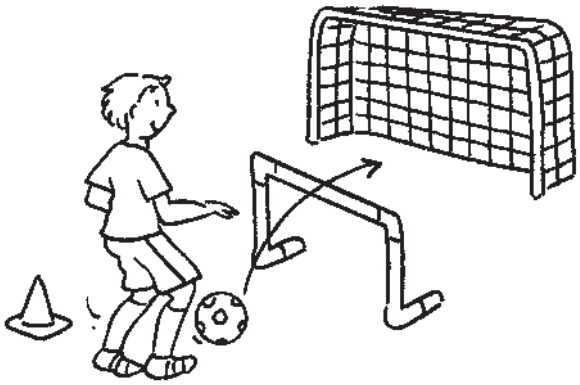
Aufgabe:
- Ball vom Hütchen aus mit dem Fuß dem Partner einmal zupassen
- Partner passt zurück
- Ball annehmen und versuchen, ein Hütchen/die Hütchen von der Bank zu schießen



Station 3
(Fußball – „Tor schießen“)

Material:
Hürde, Hütchen, Fußball, Tor

Aufgabe:
- Ball vom Hütchen aus mit dem Fuß über die Hürde in das Tor schießen
- Partner kann als Torwart agieren



VORSCHAU

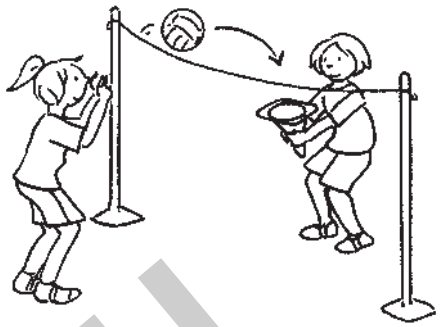
Silvia Segmüller-Schwaiger: Sportaktionen für Schulalltag, Feste und Feiern
© Auer Verlag

netzwerk lernen
Parcours zu den Sportspielen
zur Vollversion

Station 4
(Volleyball – „Oberes Zuspiel und Fangen“)

Material:
Volleyballnetz (oder Zauberschnur mit 2 Stangen), kleines Feld (etwa 1,5 m × 4 m), Volleyball, Hütchen

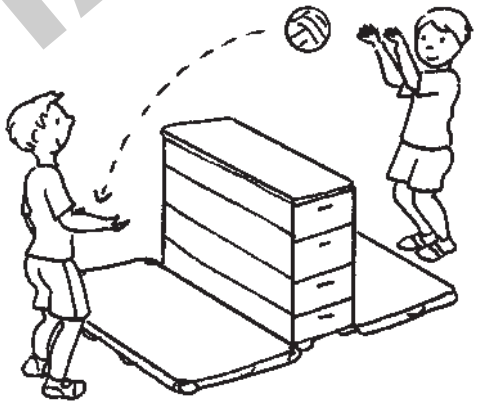
Aufgabe:
- Der eine pritscht oder wirft den Ball über das Netz/die Schnur.
- Der andere fängt mit einem (großen) Hütchen den Ball. Dabei hält er das Hütchen wie eine Eistüte, aber mit gestreckten Armen am Beginn der Handgelenke.



Station 5
(Volleyball – „Oberes Zuspiel“)

Material:
Kasten, 2 Turnmatten, Volleyball

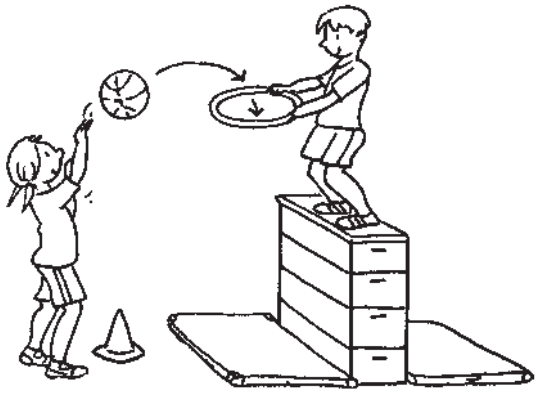
Aufgabe:
- Ball so pritschen/werfen, dass er auf der Turnmatte direkt hinter dem Kasten landet
- Partner steht auf der anderen Seite und pritscht/wirft ebenfalls auf die andere Turnmatte hinter dem Kasten



Station 6
(Basketball – „Körbe werfen“)

Material:
Kasten, 2 Turnmatten, Reifen, Basketball, Hütchen

Aufgabe:
- Ein Kind stellt sich mit dem Reifen in den Händen auf den Kasten.
- Das andere Kind wirft den Ball so vom Hütchen aus, dass er durch den Reifen fällt.



VORSCHAU

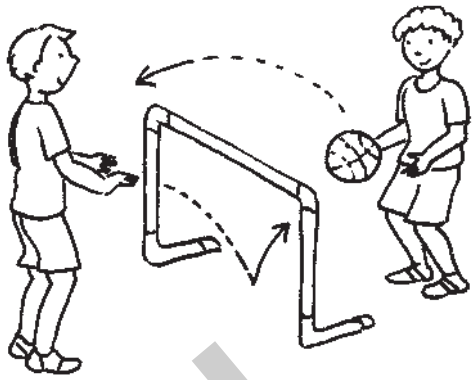
Silvia Segmüller-Schwaiger: Sportaktionen für Schulalltag, Feste und Feiern
© Auer Verlag

netzwerk lernen
Parcours zu den Sportspielen
zur Vollversion

Station 7
(Basketball – „Passen“)

Material:
Hürde, Basketball

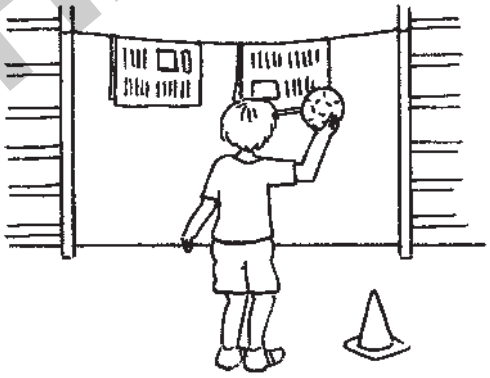
Aufgabe:
- Die beiden Spieler passen sich den Ball unter der Hürde zu (Bodenpass) und über der Hürde zurück (Druckpass).
- Ball wird also „im Kreis“ um die Hürde geworfen



Station 8
(Handball – „Torschuss“)

Material:
Wäscheleine mit Zeitungen zwischen 2 Sprossenwänden (mit Wäscheklammern) aufgehängt, Hütchen (Abwurfpunkt, variabler Abstand), Handball

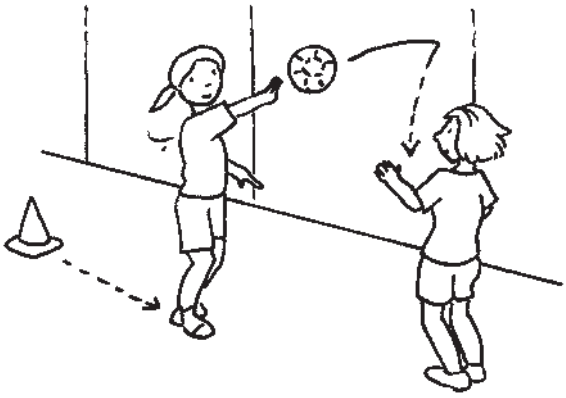
Aufgabe:
mit dem Handball vom Hütchen aus die Zeitung treffen



Station 9
(Handball – „Dribbeln und Passen“)

Material:
Handball, Wand, Hütchen

Aufgabe:
- vom Hütchen aus den Handball im Laufen prellen und dann an die Wand werfen
- Partner versucht den Ball zu fangen



VORSCHAU

Silvia Segmüller-Schwaiger: Sportaktionen für Schulalltag, Feste und Feiern
© Auer Verlag

netzwerk lernen
Parcours zu den Sportspielen
zur Vollversion