

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4	Station 8: Frisbee®-König.....	46
<b>Materialaufstellung und Hinweise</b> .....	5	Station 9: Nummernwerfen .....	47
<b>Slacklining</b>		Station 10: Passen.....	48
Station 1: Balance auf der Linie.....	11	Station 11: Kegel treffen .....	49
Station 2: Balance auf dem Seil.....	12	Station 12: Tretze .....	50
Station 3: Balance mit Hindernissen.....	13	<b>Flag Football</b>	
Station 4: Balance auf dem Wackelbalken ..	14	Station 1: Richtig werfen .....	51
Station 5: Balance auf dem Schwebebalken	15	Station 2: Richtig fangen .....	52
Station 6: Balance auf der Reckstange.....	16	Station 3: Richtig schützen .....	53
Station 7: Balance auf dem Ball .....	17	Station 4: Down, set, hut! .....	54
Station 8: Erstes Stehen auf der Slackline ..	18	Station 5: Laufen und fangen.....	55
Station 9: Slacklining mit Gymnastikstäben.	19	Station 6: Genaues Passen .....	56
Station 10: Slacklining-Grundposition .....	20	Station 7: Wall Football.....	57
Station 11: Gehen auf der Slackline .....	21	Station 8: Flagge ziehen .....	58
Station 12: Langes Stehen auf der Slackline.	22	Station 9: Jailbreak .....	59
Station 13: Slacklining-Kunststücke I .....	23	Station 10: Shotgun Drill .....	60
Station 14: Slacklining-Kunststücke II.....	24	<b>Verschiedene Trendsportarten</b>	
<b>Parkour</b>		Station 1: Tchoukball – Werfen, prallen,	
Station 1: Unwegsamer Untergrund.....	25	fangen .....	61
Station 2: Richtiges Landen .....	26	Station 2: Tchoukball – Werfen, prallen,	
Station 3: Schulterrolle aus der Hocke .....	27	Ball berühren .....	62
Station 4: Schulterrolle nach dem Sprung ...	28	Station 3: Tchoukball – Viererkette .....	63
Station 5: Schulterrolle über den Kasten .....	29	Station 4: Floorball – Slalomlauf .....	64
Station 6: Hocksprung Monkey .....	30	Station 5: Floorball – Torschuss .....	65
Station 7: Hocksprung Kong .....	31	Station 6: Floorball – Torschuss mit Bogen..	66
Station 8: Hocke mit Wende über die Bank .	32	Station 7: Floorball – Kuddelmuddel .....	67
Station 9: Hocke mit Wende über den		Station 8: Speed Badminton –	
Kasten.....	33	Bälle schlagen .....	68
Station 10: Vierfüßlergang vorwärts und		Station 9: Speed Badminton – Zuspiel.....	69
rückwärts .....	34	Station 10: Speed Badminton –	
Station 11: Präzisionssprung I .....	35	Bälle versenken .....	70
Station 12: Präzisionssprung II .....	36	Station 11: Jonglieren mit Bällen I .....	71
Station 13: Wandlauf.....	37	Station 12: Jonglieren mit Bällen II .....	72
Station 14: Katzensprung.....	38	Station 13: Jonglieren mit Tüchern .....	73
<b>Ultimate Frisbee®</b>		<b>Crosssportarten</b>	
Station 1: Rückhandwurf.....	39	Station 1: Crossboccia® .....	74
Station 2: Vorhandwurf .....	40	Station 2: Crossgolf.....	75
Station 3: Überkopfwurf .....	41	Station 3: Discgolf .....	76
Station 4: Fangen.....	42	Station 4: Fußballgolf .....	77
Station 5: Frisbee®-Kreisel.....	43	<b>Anhang</b>	
Station 6: Frisbee® oder ich? .....	44	Laufzettel .....	78
Station 7: Sternschritt und Wurf.....	45	Spielideen .....	79

# Materialaufstellung und Hinweise

Die hier aufgeführten Aufbaubeschreibungen sind als präventive Sicherheitsvorkehrungen unbedingt zu beachten, da sich Schüler sonst verletzen können oder Material Schaden nehmen kann.

In diesem Buch werden Symbole für leichte Übungen ☆, mittlere Übungen ☆ ☆ und schwere Übungen ☆ ☆ ☆ verwendet, die sich in der jeweiligen Kopfzeile der Stationskarten befinden.

Wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll, wird dies ebenfalls in der Kopfzeile angezeigt.

Mithilfe der Stationen dieses Bandes sollen die Schüler eine Vielzahl an Trendsportarten kennenlernen und dabei Freude und Motivation an Bewegung und Spiel entwickeln. Da einige Sportarten noch relativ unbekannt sind, sollen sie hier kurz beschrieben werden.

Beim **Slacklining** balanciert man auf einem Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Dabei ist ein gutes Zusammenspiel von Balance, Konzentration und Koordination gefragt.

Bei **Parkour** versucht man, sich schnell, gewandt und effizient ohne Hilfsmittel fortzubewegen und dabei sämtliche Hindernisse mithilfe verschiedener trainierter Bewegungsabläufe zu überwinden. Ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Selbsteinschätzung und Konzentration sind dafür unerlässlich.

**Ultimate Frisbee®** ist ein Mannschaftssport, bei dem jeweils sieben Spieler mit einer Wurfscheibe ohne externen Schiedsrichter gegeneinander spielen. Ziel des Spiels ist es, Punkte zu gewinnen, indem man die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Das Laufen mit der Scheibe in der Hand ist nicht erlaubt. Der Scheibenbesitz wechselt, wenn ein Pass auf dem Boden oder im Aus landet oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird. Das Feld entspricht der Länge eines Fußballfeldes und dessen halber Breite und hat Endzonen an beiden Enden. Normalerweise wird ein Spiel auf siebzehn Punkte gespielt. Neben Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktischem Denken stehen bei dieser Sportart die Fairness und das Prinzip der Gegenseitigkeit im Mittelpunkt.

**Flag Football** ist eine Version des American Football ohne Körperkontakt. Je fünf, sieben oder neun Spieler pro Mannschaft spielen vier mal zehn Minuten in einem sechzig mal dreißig Meter großen Spielfeld gegeneinander, das Endzonen an jedem Ende hat. Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Endzone abzulegen und dadurch Punkte zu gewinnen. Jeder Spieler trägt mindestens zwei an seiner Hüfte befestigte Flaggen. Werden dem Ballträger diese abgerissen, ist der Spielzug zu Ende. Wegen des Verbots des Körperkontakts ist das Spiel bestens für den Schulsport – auch im koedukativen Unterricht – geeignet und fördert dabei Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken.

**Tchoukball** ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit jeweils sieben Spielern auf einem Feld in der Größe eines Basketballfeldes miteinander spielen. An beiden Spielfeldseiten steht ein sogenanntes „Frame“, vor dem eine Sperrzone im Radius von drei Metern gezogen ist. Eine Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn sie den handballähnlichen Ball so auf das Frame wirft, dass kein gegnerischer Spieler ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt. Wenn die gegnerische Mannschaft das Frame beim Wurf verfehlt, der Ball des Gegners nach dem Abwurf außerhalb des Feldes aufprallt, der Ball den gegnerischen Spieler nach dem Aufprall wieder berührt oder der Gegner den Ball in die verbotene Zone wirft, wechselt der Ballbesitz. Es ist ein schnelles und intensives Spiel, da es einen ständigen Wechsel vom Angriff zur Verteidigung gibt und die Spieler so immer in Bewegung sind. Die Sportart wurde vom Schweizer Sportarzt Dr. Hermann Brandt entwickelt und soll neben der körperlichen Gesundheit und den athletischen Fähigkeiten vor allem den Respekt voreinander und den Spaß an einem schönen und fairen gemeinsamen Spiel fördern.

**Floorball** ist eine Mischung aus verschiedenen Hockeyvarianten. Die Spielidee besteht darin, den Ball mit dem Schläger durch geschicktes Zusammenspiel ins gegnerische Tor zu befördern. Da grobes und rücksichtsloses Verhalten sofort geahndet, größtenteils körperlos gespielt wird und das Spiel klare und einsichtige Regeln hat, ist es auch für den koedukativen Sport geeignet.

### Station 3: Balance mit Hindernissen

- 1 Bank (umgedreht)
- verschiedene Bälle
- 2 Hütchen

### Station 4: Balance auf dem Wackelbalken

- 1 Bank (umgedreht)
- 1 Weichbodenmatte
- 4 bis 6 Tennisbälle

Die Bank sollte diagonal auf die Weichbodenmatte gelegt werden. Ist die Weichbodenmatte zu weich und das Balancieren daher zu wackelig, können Gymnastikstäbe unter die Bank gelegt werden.

### Station 5: Balance auf dem Schwebebalken

- 1 Schwebebalken
- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleinen Kasten
- 1 Hallenwand

### Station 6: Balance auf der Reckstange

- 2 kleine Kästen
- 1 bis 2 Turnmatten
- 1 Reckstange

### Station 7: Balance auf dem Ball

- 1 Niedersprungmatte
- 2 bis 4 Medizinbälle

### Station 8: Erstes Stehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

### Station 9: Slacklining mit Gymnastikstäben

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten
- 2 Gymnastikstäbe

### Station 10: Slacklining-Grundposition

- Bodenlinien
- mehrere Seile
- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

### Station 11: Gehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

### Station 12: Langes Stehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

### Station 13: Slacklining-Kunststücke I

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

### Station 14: Slacklining-Kunststücke II

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

## Parkour

### Station 1: Unwegsamer Untergrund

- 2 Bänke (umgedreht)
- mehrere Seile
- mehrere Medizinbälle

### Station 2: Richtiges Landen

- 2 bis 4 Turnmatten

### Station 3: Schulterrolle aus der Hocke

- 2 bis 4 Turnmatten

Bei dieser und den nächsten beiden Stationen sollte der Lehrer Hilfestellung geben. Ist in der Klasse ein Kind, das die Schulterrolle aus dem Judo kennt, kann es diese vormachen.

### Station 4: Schulterrolle nach dem Sprung

- 2 bis 4 Turnmatten
- 1 Kastenoberteil

### Station 5: Schulterrolle über den Kasten

- 2 bis 4 Turnmatten
- 1 Kastenoberteil

### Station 6: Hocksprung Monkey

- 1 Niedersprungmatte
- 1 großen Kasten (drei Teile)
- 1 Weichbodenmatte

### Station 7: Hocksprung Kong

- 1 Niedersprungmatte
- 1 großen Kasten (drei Teile)
- 1 Weichbodenmatte

### Station 8: Hocke mit Wende über die Bank

- 1 Bank

### Station 9: Hocke mit Wende über den Kasten

- 2 Niedersprungmatten
- 1 großen Kasten (zwei bis drei Teile)

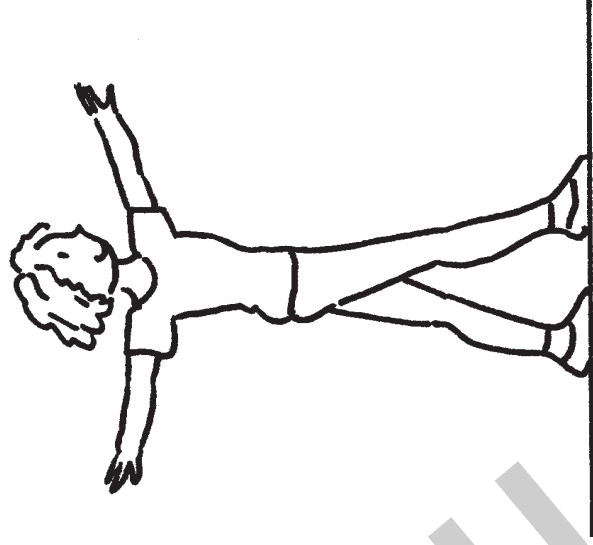
### Station 10: Vierfüßlergang vorwärts und rückwärts

- 2 Bänke (umgedreht)
- 2 Kastenoberteile
- 1 Sprossenwand
- 1 Bank
- 3 Turnmatten



**Du brauchst:**

- Bodenlinien
- 1 Kreppband 



Balanciere über die Bodenlinien. Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.

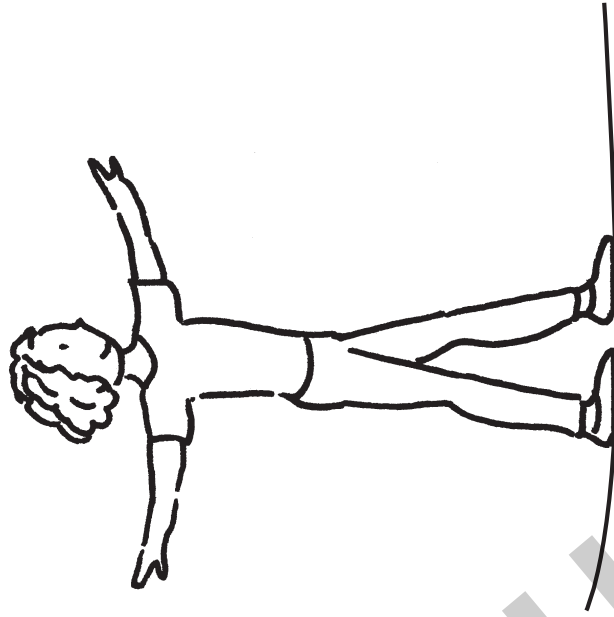
Klebe mit dem Klebeband eigene Linien auf den Boden, zum Beispiel eine Schlangenlinie, und balanciere über sie.

Balanciere zusammen mit einem Partner. Versucht, aneinander vorbeizugehen, ohne von der Linie abzukommen.

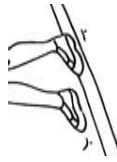


Du brauchst:


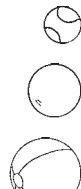

- mehrere Seile



Legt die Seile als lange Schlange oder in der Halle verteilt aus.  
Balanciert mit Schuhen über die Seile.  
Balanciert dann barfuß über die Seile.  
Was verändert sich?



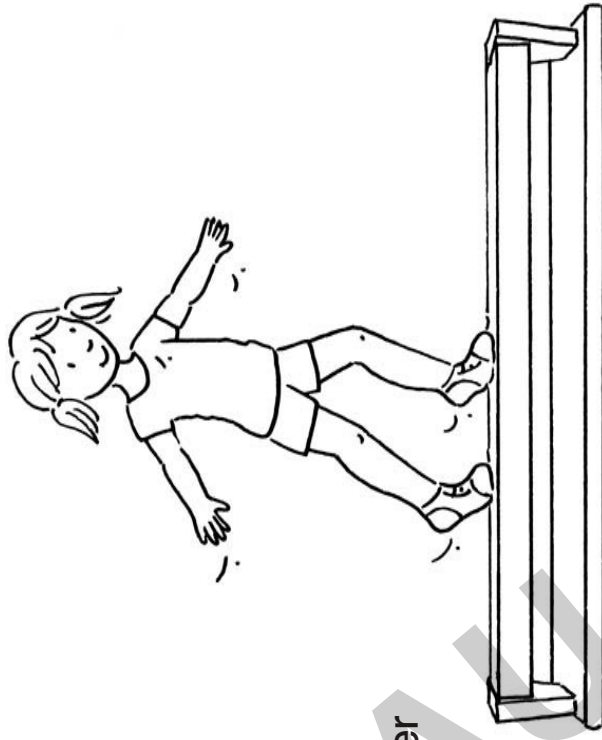
**Du brauchst:**

- 1 Bank (umgedreht) 
- verschiedene Bälle 
- 2 Hütchen 

Balanciere über die Bank. Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.

Balanciere zusammen mit einem Partner. Versucht, aneinander vorbeizugehen, ohne die Bank zu verlassen.

Legt Hindernisse auf die Bank. Könnt ihr sie überwinden?

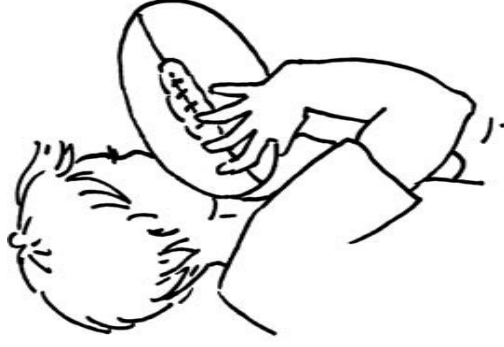




**Du brauchst:**



- 1 Football



Stellt euch einander gegenüber.

Werft euch den Football zu.

Achtet auf den richtigen Griff und die richtige Wurftechnik:

Fasse den Ball so, dass Mittel-, Ring- und kleiner Finger auf der Naht liegen, der Zeigefinger davor und der Daumen gegenüber.

Die Finger bilden eine Art „U“, in dem der Ball liegt.

Führe den Ball am Kopf vorbei nach hinten.

Achte, darauf, dass der Oberarm auf Schulterhöhe ist.

Wirf den Ball nun nach vorne oben und knicke deine Hand, wenn der Ball sie verlässt, nach vorne unten ab.



Du brauchst:



- 1 Football



Stellt euch einander gegenüber.

Werft euch den Football zu.

Fange den Ball mit der richtigen Technik.

Lasse den Ball nicht aus den Augen und sehe ihn dir genau an.

Kommt er hoch geflogen, forme mit den Fingern einen Ring, in dem du ihn sicher fangen kannst.

Kommt er flach geflogen, forme mit den Fingern eine Schale, in der du ihn sicher fangen kannst.