

# Koordinativer Stationenbetrieb

## Erklärung:

Die Stationenkarten sind ohne Nummern, damit sie in unterschiedlicher Reihenfolge aufgelegt werden können. Bei fast allen Übungen wird der Großteil der koordinativen Fähigkeiten geschult. Es handelt sich deshalb lediglich um eine grobe Zuteilung der Übungen.

Koordinative Fähigkeit	Kurzbeschreibung	Übungen
<b>Kopplungs-fähigkeit</b>	Bewegungen verschiedener Körperteile zweckmäßig aufeinander abstimmen (z. B. Arm- und Beinbewegungen beim Kraulschwimmen).	Jonglieren Jonglieren mit d. Fußball Rollende Bank Koordinationsleiter
<b>Rhythmisierungs-fähigkeit</b>	Einen vorgegebenen Rhythmus erfassen und umsetzen oder einen eigenen Bewegungsrhythmus gestalten (z. B. beim Tanzen, Seilspringen).	Jonglieren Jonglieren mit d. Fußball Koordinationsleiter
<b>Orientierungs-fähigkeit</b>	Sich im Raum sicher zurechtfinden und die Lage/Bewegung des Körpers im Verhältnis zu Umgebung/Partnern erkennen (z. B. beim Turnen am Gerät oder im Spiel).	Fußball/Badminton gleichzeitig Bälle prellen Badminton auf d. Langbank Stab balancieren
<b>Reaktions-fähigkeit</b>	Schnell und zielgerichtet auf ein Signal (optisch, akustisch, taktil) reagieren (z. B. Startschuss im Sprint).	Skispringer Balldrehen auf d. Finger Von der Bank stoßen
<b>Umstellungs-fähigkeit</b>	Bewegungen flexibel an neue Situationen oder Veränderungen anpassen (z. B. im Spiel: Gegner läuft in eine andere Richtung).	Fußball/Badminton gleichzeitig Schießbude Basketball
<b>Gleichgewichtsfähigkeit</b>	Den Körper in Ruhe oder Bewegung im Gleichgewicht halten und wiederherstellen (z. B. Balancieren auf dem Schwebebalken).	Einradfahren Skispringer Rollende Bank Von der Bank stoßen Pogo Sticks
<b>Differenzierungs-fähigkeit</b>	Bewegungen präzise und ökonomisch steuern, feine Abstimmungen von Krafteinsatz, Raum und Zeit (z. B. Ballgefühl beim Passen im Fußball).	Schießbude Basketball Bälle prellen

Die Schwierigkeit erfolgt über die Übung selbst (schwere u. leichte Variante).

## Beispielhafter Ablauf:

Musik läuft 5 Min.

= Bewegungslernen

Keine (andere) Musik 30 Sek.

= Wechsel



## Aufbautipps:

- 2 Personen pro Station
- Immer im Kreis aufbauen (keine Station in der Mitte der Halle, um Verwirrung zu vermeiden)
- Mehrfach den gleichen Stationenbetrieb verwenden, um Fortschritte zu erzielen.
- Die Personen, die eine Station aufgebaut haben, bauen diese auch wieder ab

## Station Jonglieren

### -leicht:

2 Bällen jonglieren.  
-Bälle versetzt werfen, nicht gleichzeitig.



### -schwer:

3-4 Bällen jonglieren



### Koordinative Fähigkeit:



**-Kopplungsfähigkeit:**  
Gleichzeitiges Abstimmen von Arm-, Hand- und Blickbewegungen.

### **-Rhythmisierungsfähigkeit:**

Erfassen und Einhalten des Wurf- und Fangrhythmus.



### Material:

-8 Bälle

## Station **Einradfahren**

### **-leicht:**

An der (Sprossen)wand festhalten und langsam vorwärts fahren.



### **-schwer:**

Frei fahren.



### Koordinative Fähigkeiten:



#### **-Gleichgewichtsfähigkeit**

Den Körperschwerpunkt genau über dem Einradsattel halten.



Material:  
-2 Einräder

## Station “Skispringer“

### -leicht:

Auf die Teppichfliese setzen und die Bank hinunterrutschen.



### -schwer:

Auf der Teppichfliese stehen und im Stehen die Bank in Skispringerstellung hinunterrutschen und vor der Weichboden-Matte abspringen und in Ausfallschrittstellung landen.



### Koordinative Fähigkeiten:

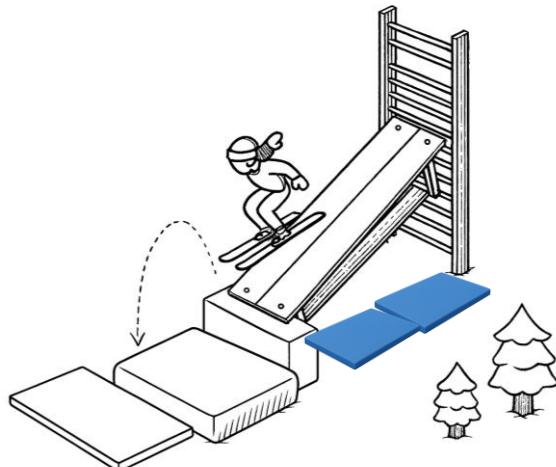


#### **-Gleichgewichtsfähigkeit**

Die Balance während des Rutschens halten.

#### **-Reaktionsfähigkeit**

Rechtzeitig in die Matte abspringen.



### Material:

- 1 Weichboden
- 4 Niedersprungmatten
- 3 Bänke
- 1 halbhoher Kasten
- 1 Teppichfliese

## Station

### Fußballjonglieren

#### -leicht:

Ball auf den Boden fallen lassen und versuchen ihn mit dem Fuß zurück in die Hand zu spielen.



#### -schwer:

Ball nur mit den Füßen in der Luft halten, ohne dass diese den Boden berührt.



#### Koordinative Fähigkeiten:



##### **-Kopplungsfähigkeit**

Zusammenspiel von Fuß- u. Kniegelenk sowie der Muskulatur.

##### **-Rhythmisierungsfähigkeit**

Erfassen und Einhalten des zeitlichen Abstandes in dem der Fuß gehoben u. gesenkt wird.



#### Material:

-2 Fußballe

## Station

### Basketball auf dem Finger drehen

#### -leicht:

Ball in die Hand nehmen, das Handgelenk verdrehen und beim Zurückdrehen den Ball ca. 10 cm hochwerfen.



#### -schwer:

Während des Ballhochwurfens den Finger unter den Ball führen, sodass der Ball auf dem Finger (glatte Seite) landet.



#### Koordinative Fähigkeiten:

##### -Reaktionsfähigkeit

Ball im richtigen Moment hochwerfen und im „toten Punkt“ den Finger unter den Ball führen, bevor der Ball wieder herunterfällt.



#### Material:

-2 Basketballle

## Station

### Fußballspielen u. Badminton gleichzeitig

#### -leicht:

Nur den Ball zupassen.



Nur Badminton spielen.

#### -schwer:

Fußball und Badminton zur gleichen Zeit spielen.



#### Koordinative Fähigkeiten:



##### -Umstellungsfähigkeit

Schneller Wechsel vom Ball zupassen und Badmintonball schlagen.

##### -Orientierungsfähigkeit

Zu wissen, wo sich der Fuß- u. Badmintonball gleichzeitig befinden.



#### Material:

-2 Fußballe

-2 Badmintonschläger

-2 Badmintonbälle

## Station

### Schießbude Basketball

#### -leicht:

Wurf mehrfach den gleichen Ball in den Basketballkorb



#### -schwer:

Wirft verschieden schwere Bälle in den Basketballkorb.



#### Koordinative Fähigkeiten:



##### **-Differenzierungsfähigkeit**

Für ein erfolgreiches Werfen muss die Wurfkraft auf die unterschiedlichen Bälle angepasst werden.

##### **-Umstellungsfähigkeit**

Ähnlich wie die Differenzierungsfähigkeit, auch die Position im Raum kann verändert werden, während die Wurfkraft gleichbleibt.



#### Material:

- 1 Fußball
- 1 Handball
- 1 Basketball
- 1 weicher Ball

## Station **Rollende Bank**

### **-leicht:**

Auf der Bank stehen und der Partner passt den Ball direkt in die Hand.



### **-schwer:**

Der Ball wird so weit rechts oder links gepasst, dass der Fänger sich auf der Bank bewegen muss.



### Koordinative Fähigkeiten:



#### **-Gleichgewichtsfähigkeit**

Gleichgewicht auf der Bank halten.

#### **-Kopplungsfähigkeit**

Während des Bewegens auf der Bank das Gleichgewicht behalten und gleichzeitig den Ball fangen (Ober- Unterkörper koordinieren)



#### Material:

- 6-8 Turnstäbe
- 1 Langbank
- 6 Niedersprungmatten  
(links u. rechts zur Begrenzung)

## Station

### Von der Bank stoßen

#### -leicht:

Mit dem Ball in der Hand über die Bank balancieren.



#### -schwer:

Gegenseitig mit dem Gymnastikball von der Bank stoßen.



#### Variante:

Bänke verkehrtherum hinstellen.  
(schmaler Holzsteg ist oben)

#### Koordinative Fähigkeiten:

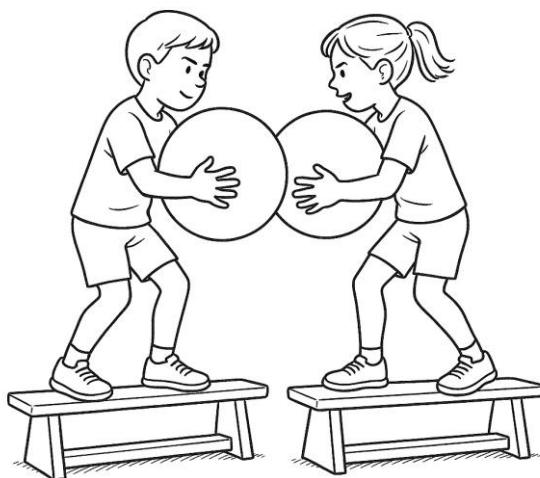
##### **Gleichgewichtsfähigkeit**

Eigenes Gleichgewicht behalten,  
während man den Gegner attackiert.



##### **Reaktionsfähigkeit**

Schnell auf die Aktionen des Gegners reagieren.



#### Material:

- 2 Langbänke
- 2 Gymnastikbälle

## Station Koordinationsleiter

### -leicht:

Mit beiden Beinen hüpfen  
Mit einem Bein hüpfen



### -schwer:

Gegenseitig schwere Muster  
überlegen. Für die Arme  
Zusatzaufgaben überlegen.



### Koordinative Fähigkeiten:

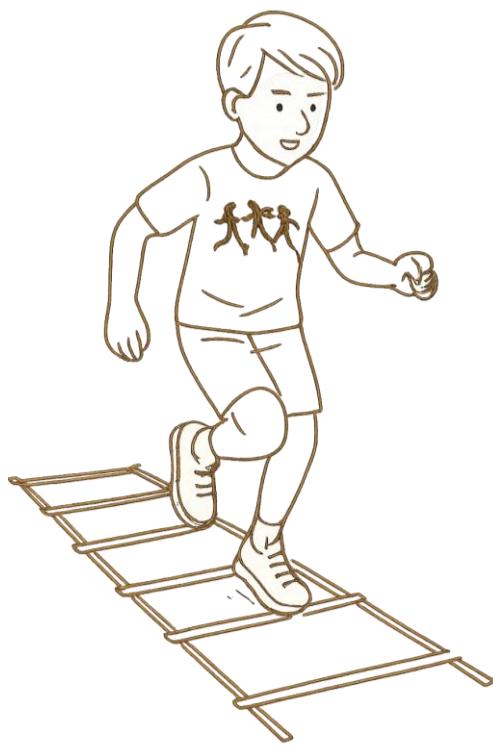


#### Rhythmisierungsfähigkeit

Nach einem vorgegebenen  
Rhythmus durchspringen.

#### Kopplungsfähigkeit

Arme u. Beine gleichzeitig koordinieren.



### Material:

-2 Koordinationsleitern

## Station

### Pogo Sticks

-leicht:

An die Wand lehnen und versuchen stehen zu bleiben.



-schwer:

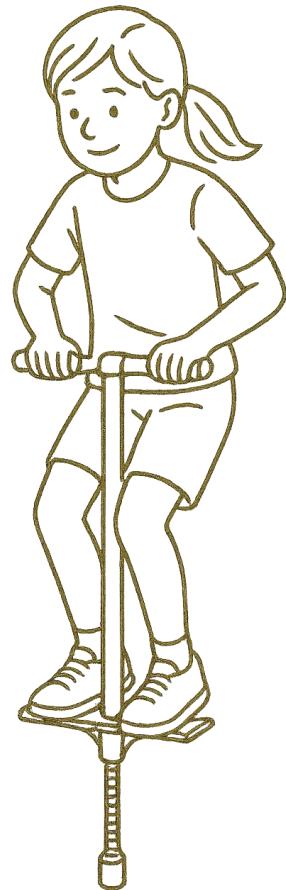
Durch die Turnhalle springen.



Koordinative Fähigkeiten:

**Gleichgewichtsfähigkeit**

Während des Springens das Gleichgewicht halten.



Material:

-2 Pogo Sticks

## Station

### Bälle prellen

#### -leicht:

Mit einem Ball durch die Hütchen dribbeln.



#### -schwer:

Mit 2 Bällen gleichzeitig durch die Hütchen dribbeln.



#### Koordinative Fähigkeiten:



##### **Differenzierungsfähigkeit**

Beide Bälle müssen mit unterschiedlicher Intensität geprellt werden.

##### **Orientierungsfähigkeit**

Während sich der Spieler auf 2 Bälle konzentriert, muss er noch die Hütchen wahrnehmen, damit er die Richtung halten kann.



#### Material:

- 2 Basketbälle
- 2 Handbälle
- 2 Volleybälle
- 10 Hütchen

## Station Pedalo fahren

### -leicht:

Hüfte heben u. senken,  
dabei sollen Knie, Hüfte u. Brust auf  
einer Linie sein.



### -schwer:

Rückwärtsfahren.



### Koordinative Fähigkeit:

### **Gleichgewichtsfähigkeit**

Beim Fahren nicht nach vorne oder  
hinten fallen.

### **Orientierungsfähigkeit**

Während dem Rückwärtsfahren die  
Umgebung im Blick behalten.



### Material:

-verschiedene Pedalos

## Station

### Bälle in Hütchen werfen

#### -leicht:

Der Partner wirft einen roten Ball, der mit dem roten Hut Gefangen wird.



#### -schwer:

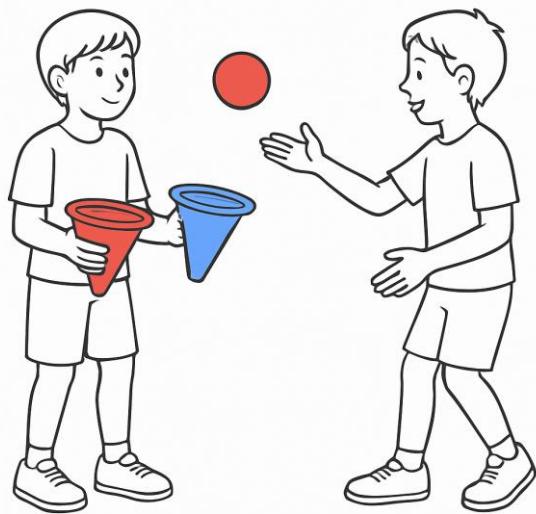
Der Partner hält die Bälle verdeckt und wirf sie, so dass man in der Luft erkennen muss, ob es ein roter oder blauer Ball ist – roter Ball mit dem roten Hütchen fangen, blauen Ball mit dem blauen Hütchen fangen.



#### Koordinative Fähigkeiten:

#### Reaktionsfähigkeit

Schnell reagieren ist notwendig, damit der Ball in das richtige Hütchen fliegt.



#### Material:

- 2 rote Bälle
- 2 blaue Bälle
- 2 rote Hütchen
- 2 blaue Hütchen

## **Station**

### **Stab balancieren**

-leicht:

Ohne Hütchen den Stab auf dem Finger balancieren.



-schwer:

Mit dem Stab auf dem Finger durch die Hütchen gehen.



Koordinative Fähigkeiten:

Orientierungsfähigkeit

Während der Stab auf dem Finger balanciert wird, müssen die Augen auch auf die Hütchen gerichtet sein, um im Slalom durch diese hindurchzugehen.



Material:

- 8 Hütchen
- 2 Stöcke

## Station

### Trampolin Ballwurf

-leicht:

Mit dem Ball in der Hand auf das Trampolin springen und versuchen einen Korb zu werfen.



-schwer:

Ein Mitspieler wirft dem Spieler in der Luft den Ball zu. Er fängt den Ball in der Luft und wirft ihn in den Korb.



Koordinative Fähigkeiten:



**Kopplungsfähigkeit**

Flugbahn steuern und gleichzeitig werfen.

**Reaktionsfähigkeit**

Ball fangen und werfen in kürzester Zeit



Material:

- 1 Trampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Basketball

## Station

### Seilspringen für Fortgeschrittene

-leicht:

Seilspringen auf dem Boden.



-schwer:

Seilspringen auf dem Trampolin.



#### Koordinative Fähigkeiten:

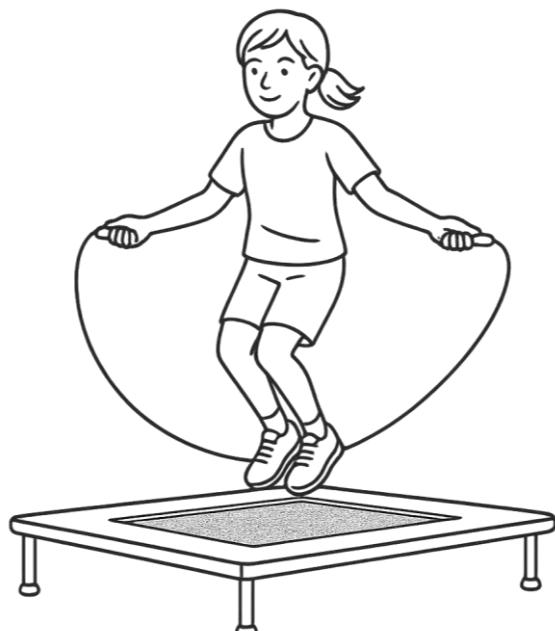
##### **Rhythmusfähigkeit**

Das Führen des Seils während des Sprungs ist für die richtige Taktung entscheidend.



##### **Kopplungsfähigkeit**

Zwei Bewegungen miteinander zu kombinieren, fordert ein völlig neues Zusammenspiel der Muskulatur (inter- u. intramuskuläre Koordination wird geschult).



#### Material:

- 1 Trampolin
- 2 Sprungseile

## **Station**

### **Badminton auf der Langbank**

-leicht:

Normal Badminton spielen.



-schwer:

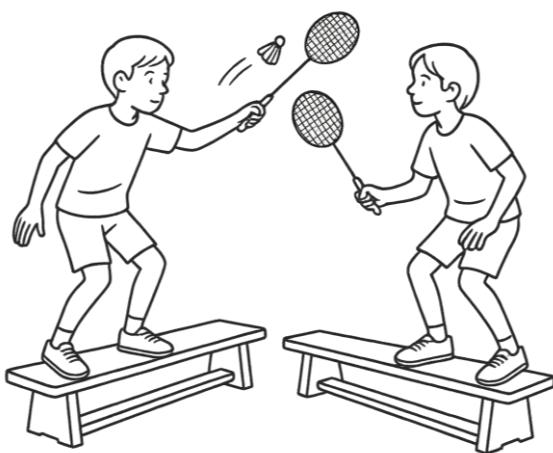
Badminton spielen während die Spieler auf der Bank stehen.



Koordinative Fähigkeiten:

**Orientierungsfähigkeit**

Im Gegensatz zum normalen Badminton müssen die Spieler bei ihren Bewegungen darauf achten, dass sie auf einer Bank stehen.



Material:

- 2 Bänke
- 2 Badmintonschläger
- 1 Badmintonball

## Station Slackline

-leicht:

An der Wand oder dem Partner festhalten.



-schwer:

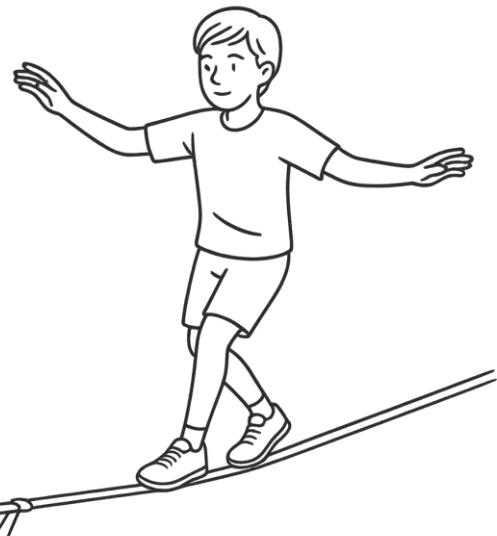
Ohne Festhalten über die Slack gehen, rückwärts gehen, umdrehen usw. .



Koordinative Fähigkeiten:

**Gleichgewichtsfähigkeit**

Beim Slacken das Gleichgewicht halten.



Material:

-1 Slackline