

## Thema: koordinativer Stationenbetrieb ganze Stunde

Name: Stationenbetrieb koordinative Fähigkeiten	Spieler: ganze Klasse	Teams: ganze Klasse	Schulstufe: 4-12
YouTubelink: falls vorhanden			
Zeit	Erklärung	Organisation (Skizze)	Geräte/Material
5 min	<p><b>Zombieball</b></p> <p><u>Spielerklärung/Spiel:</u></p> <p><u>Fortbewegung der Menschen:</u> Aufrecht laufen. Menschen dürfen sich mit Bällen abschießen (3-Schritte mit dem Ball in der Hand gehen). Wer vom Ball getroffen wurde, wird zum Zombie. Zombies können nicht abgeworfen werden. Wenn ein Mensch von einem Zombie berührt wurde, wird er zum Zombie und der Zombie wird zum Menschen.</p> <p><u>Fortbewegung der Zombies:</u> Arme und Beine müssen gleichzeitig den Boden berühren. Die Zombies sollen sich auf alle vieren Fortbewegen und NICHT faul am Boden sitzen. Ziel ist es, dass die Zombies permanent versuchen, die Menschen zu berühren. Wenn ein Zombie einen Menschen berührt, wird der Zombie wieder zum Menschen und der Mensch zum Zombie. -Zombies dürfen keine Bälle schießen (der Zombie muss den Ball von sich mit der Hand wegwerfen, damit die Menschen eine Chance haben, an den Ball zu kommen).</p> <p><b>Variante:</b> <b>Zombies dürfen auch „Lebende“ mit einem Ball abschießen;</b> Sie verwandeln sich dadurch von Zombies zu „Lebenden“; Spieler, die vom Ball getroffen werden, verwandeln sich in Zombies; Das gleiche Schema, auch wenn ein Zombie einen „Lebenden“ berührt. Bis nur noch ein „Lebender“ übrig ist;</p>	 <p>Mit dem Ruf „alle sind wieder Menschen“ startet die nächste Runde.</p>	1-2 weiche Bälle

## Thema: koordinativer Stationenbetrieb ganze Stunde

	<p><b>Koordinativer Stationenbetrieb</b></p> <p>5 Min.</p> <p>Aufbau: Zu jeder Station gehen immer 2 Spieler. Es wird im Uhrzeigersinn gewechselt.</p> <p>22 Min.</p> <p><u>Erklärung:</u> Pro Station sind 5 Minuten einzuplanen. Es gibt einen Durchgang, kurze Pause und einen zweiten Durchgang. Bei einer Doppelstunde können mehrere Stationen aufgebaut werden.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Station</th><th>Übung</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Station</td><td>Schießbude Basketball</td></tr> <tr> <td>2. Station</td><td>Pogostick</td></tr> <tr> <td>3. Station</td><td>Von der Bank stoßen</td></tr> <tr> <td>4. Station</td><td>Skispringer</td></tr> <tr> <td>5. Station</td><td>Bälle prellen</td></tr> </tbody> </table> <p>Welche Fähigkeiten gefordert werden sind den jeweiligen Stationenkarten zu entnehmen.</p> <p>5 Min.</p> <p>Abbau</p> <p>X Min.</p> <p>Nachbesprechung/ und Saal ausräumen (jeder darf 3 Schritte gehen, wer vom Ball getroffen wurde, geht sich umziehen).</p>	Station	Übung	1. Station	Schießbude Basketball	2. Station	Pogostick	3. Station	Von der Bank stoßen	4. Station	Skispringer	5. Station	Bälle prellen	<p>4 Basketbälle 4 Volleybälle 4 Handbälle 1 Weichbodenmatte 4 Niedersprungmatten 5 Bänke 1 Teppichfliese 2 Badmintonschläger 1 Badmintonball 2 Pogosticks 8 Hütchen 1 niedriger Kasten</p>
Station	Übung													
1. Station	Schießbude Basketball													
2. Station	Pogostick													
3. Station	Von der Bank stoßen													
4. Station	Skispringer													
5. Station	Bälle prellen													

Thema: **koordinativer Stationenbetrieb ganze Stunde**

## **Technik und Sicherheit:**

Vor dem ersten Durchgang gemeinsam mit den Übenden von Station zu Station gehen und jede Übung vormachen!  
Während des Stationenbetriebs auf die Sicherheit (Matten bei der Station Skispringer) achten.

## **Pädagogisches Gesamtkonzept für Übungen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten**

### **Grundidee**

Koordinative Fähigkeiten (z. B. Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmus, Orientierung, Differenzierung und Kopplung) bilden die Grundlage für nahezu alle Sportarten. Übungen in diesem Bereich haben nicht nur einen motorischen Nutzen, sondern fördern auch kognitive, soziale und persönliche Entwicklungsprozesse.

Das Ziel ist es, Kinder und Jugendliche spielerisch, abwechslungsreich und altersgerecht an Herausforderungen heranzuführen, bei denen Bewegungen bewusst gesteuert, angepasst und variiert werden.

---

### **Fachliche Kompetenzen**

- **Bewegungskompetenz:** Verbesserung von Gleichgewicht, Reaktionsschnelligkeit und Bewegungssteuerung.
  - **Technikverständnis:** Erlernen grundlegender Bewegungsmuster, die später in Sportarten wie Ballspielen, Gerätturnen oder Leichtathletik benötigt werden.
  - **Körperwahrnehmung:** Bewusstsein für den eigenen Körper im Raum, für Haltung und Bewegungsausführung.
  - **Anwendung:** Übertragung koordinativer Übungen auf Alltagssituationen (z. B. schnelle Reaktion, sicherer Stand, Bewegungsvielfalt).
-

Thema: **koordinativer Stationenbetrieb ganze Stunde**

## Überfachliche Kompetenzen

- **Kognitive Kompetenzen:** Aufmerksamkeit, Konzentration und Reaktionsfähigkeit werden geschult, da Bewegungen oft auf Signale oder wechselnde Situationen abgestimmt werden müssen.
  - **Soziale Kompetenzen:** Übungen in Partner- oder Gruppenarbeit fördern Teamgeist, Kooperation und Kommunikationsfähigkeit.
  - **Personale Kompetenzen:** Durch das Lösen motorischer Aufgaben entwickeln die Kinder Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz und Durchhaltevermögen.
  - **Kreativität:** Offene Übungsformen laden dazu ein, eigene Bewegungsvarianten auszuprobieren und Probleme kreativ zu lösen.
- 

## Pädagogischer Mehrwert

Koordinatives Training ist weit mehr als „Bewegungsschule“: Es stärkt das Fundament für sportliches Können, verbessert die Handlungsschnelligkeit im Alltag und legt die Basis für eine gesunde körperliche Entwicklung. Gleichzeitig fördert es soziale und persönliche Kompetenzen, die für Schule, Beruf und Freizeit gleichermaßen bedeutsam sind.