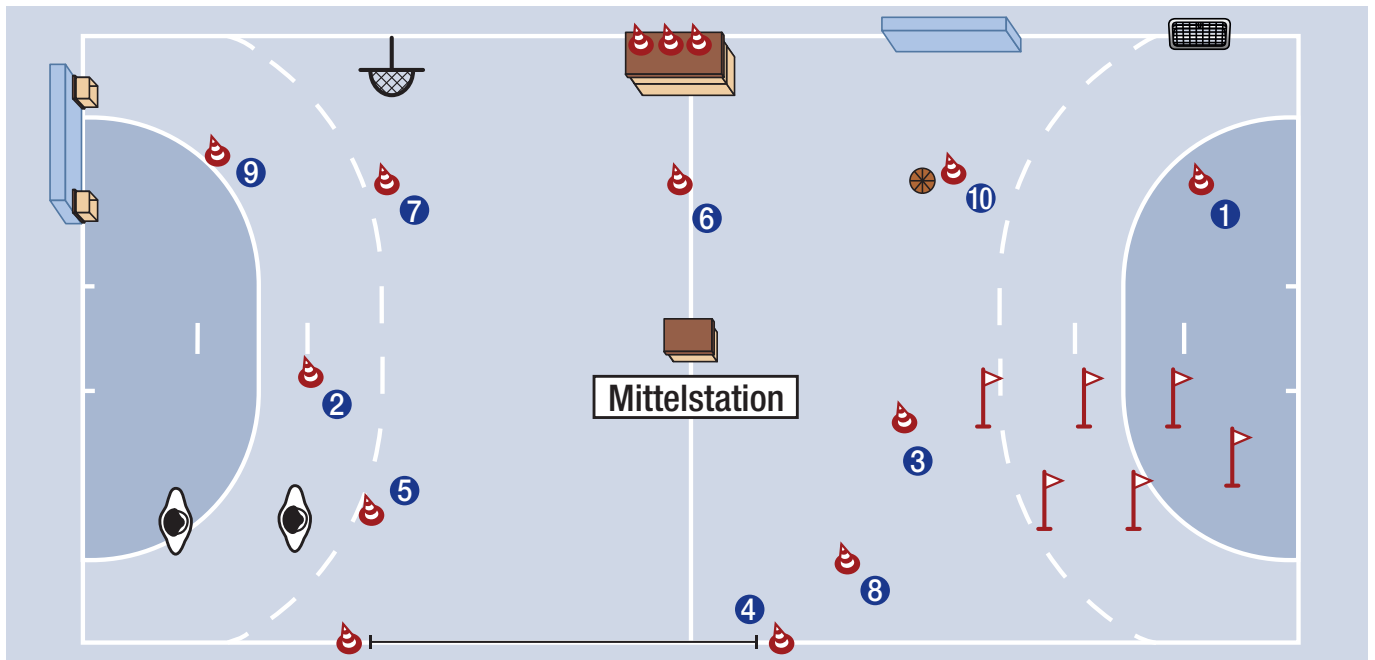
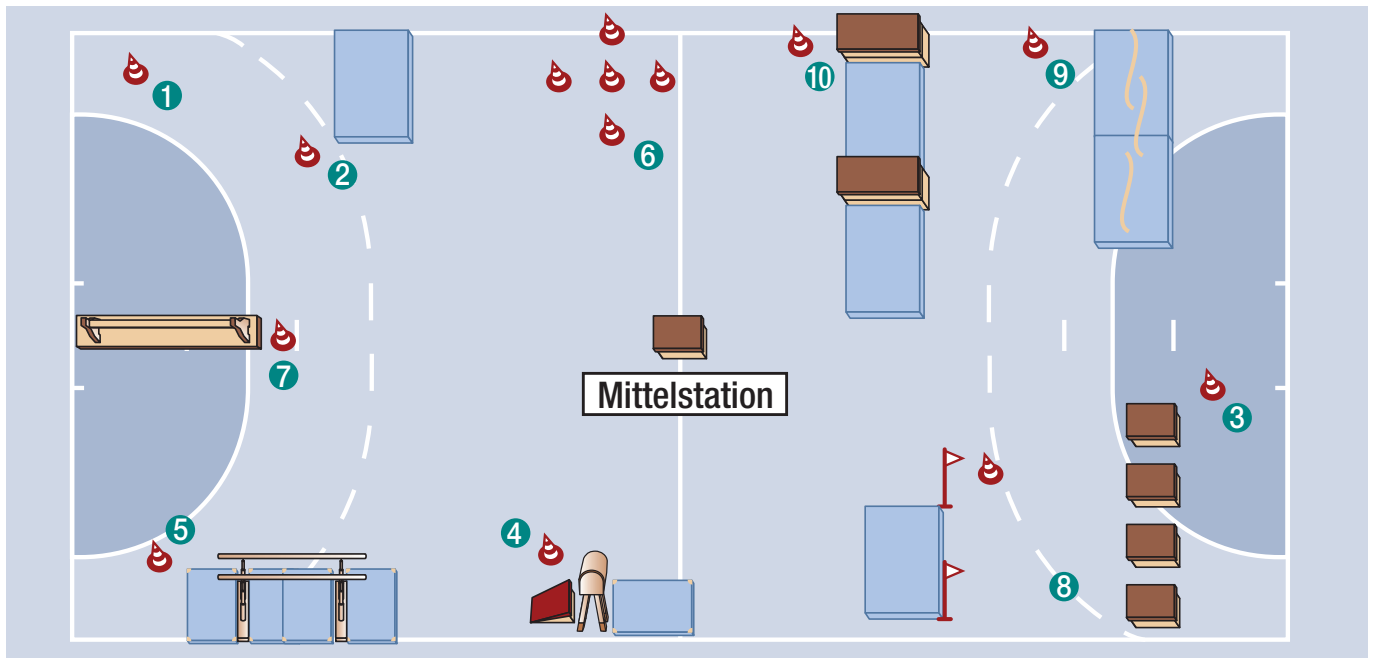


AUFBAUPLAN UND LAUFZETTEL: STATIONSLAUF INDOOR – MIT BALL



| Station | Fortbewegungsart einzeln mit Ball | Fortbewegungsart zu zweit mit einem Ball | Aufgabe an den Stationen (einzeln und paarweise) |
|---------|---|---|--|
| 1 | Vorwärts laufen, prellen. | Vorwärts laufen, Bodenpässe spielen. | Ball (abwechselnd) gegen den Rebounder werfen und versuchen, ihn mit einer Hand zu fangen. |
| 2 | Seitwärts laufen, die hintere Hand prellt. | Vorwärts laufen, Ball zurollen. | 7-m-Wurf gegen den Spieler, der zuvor an der Station aktiv war (bzw. gegen den Partner). |
| 3 | Rückwärts laufen, prellen. | Ball mit Fußinnenseite zuspielen. | Im Slalom prellen (einzeln/hintereinander). |
| 4 | Beim Laufen durch die Beine prellen. | Ball zuspielen und mit einer Hand fangen. | Strecke (zu zweit) im Tempogegenstoß überwinden (prellend oder passend). |
| 5 | Einbeinig vorwärts springen und prellen. | Ball im Lob (Heber) zuspielen und per Kopfball zurückspielen. | 1 gegen 1 gegen zwei Abwehr-Dummys nach Selbstvorlage oder aus dem Prellen (bzw. nach Pass zum Partner) |
| 6 | Ball am Fuß führen. | Ball durch die Beine zuspielen. | Zielwürfe auf Pylonen (z. B. 3 Würfe) |
| 7 | Ball von hinten über die Schulter werfen, vorn fangen. | Ball mit der partnernahen Hand spielen. | Würfe in einen Basketballkorb (z. B. bis zum 1./2./3. Treffer) |
| 8 | Ball pritschen und baggern (Volleyball). | Partner anspielen, ohne ihn anzusehen (No-Look). | Trickanspiele gegen die Wand |
| 9 | Ball prellen und dabei extra lang „führen“ (Basketball). | Ball hinter dem Rücken zum Partner spielen. | Würfe auf kleine Kästen (z. B. zwei Würfe mit der geübten, zwei mit der ungeübten Hand) |
| 10 | 3 Schritte vorwärts laufen, einen zurück, dabei prellen. | Ball mit dem Knie zum Partner spielen. | Schock-Würfe seitlich mit einem Medizinball auf eine Weichbodenmatte (Ziel: Treffer ohne vorherige Bodenberührung) |
| | zurück zur Ausgangsstation, evtl. zweiter Durchgang/Abbauen | | |

AUFBAUPLAN UND LAUFZETTEL: STATIONSLAUF INDOOR – OHNE BALL



| Station | Fortbewegungsart einzeln ohne Ball | Fortbewegungsart zu zweit ohne Ball (Aufgabenwechsel auf Hin- und Rückweg) | Aufgabe an den Stationen (einzeln und paarweise) |
|---------|---|--|---|
| 1 | Vorwärts laufen. | Huckepack | 10 Kniebeugen |
| 2 | Seitwärts laufen. | Schubkarre | 1 Rolle vorwärts und 1 Rolle rückwärts auf einer Weichbodenmatte |
| 3 | Rückwärts laufen. | Den Partner tragen. | 4 Sprünge über kleine Kästen |
| 4 | Seitlich laufen, dabei Beine überkreuzen. | Einbeinsprünge in Handfassung | 1 Sprung über einen Bock |
| 5 | Einbeinig vorwärts springen. | Auf die Füße des Partners stellen und vorwärts gehen. | 1 x durch den Barren stützen. |
| 6 | Auf allen vieren krabbeln (Bauchnabel zeigt nach unten). | Seitwärts laufen, dabei einhaken. | 2 x durch die Hütchen sprinten (Doppel-Acht). |
| 7 | Beidbeinig springen (hopsen). | Seitwärts Rücken an Rücken laufen. | 2 x mit geschlossenen Augen über die umgedrehte Bank balancieren. |
| 8 | In Schlangenlinien laufen (Slalom). | Partner A läuft langsam vorwärts, Partner B umkreist Partner A. | 3 x über die Hochsprunglatte/-leine springen. |
| 9 | Auf allen vieren krabbeln (Bauchnabel zeigt nach oben). | Zu zweit tanzen (Feuerwehrpolka). | 1 x am Seil hochklettern. |
| 10 | Vorwärts springen, dabei die Beine öffnen und schließen. | Partner A läuft vorwärts, Partner B hält ihn an der Hüfte leicht fest. | 3 x die großen Kästen überwinden (verschiedene Möglichkeiten ausprobieren). |
| | zurück zur Ausgangsstation, evtl. zweiter Durchgang/Abbauen | | |