

## Tanz auf dem Band



**Ziele:** Gleichgewichts-, Konzentrationsschulung, Koordination

### Aufbau

Zwischen zwei Bäumen/Stangen mit einem Abstand von max. 4 m zueinander einen breiten Gurt/Slackline in Höhe von 20 cm spannen. Werden Bäume genutzt, sollte eine Schaumstoffmanschette zum Schutz des Baumes benutzt werden.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1 bis 2 (auch Eltern können eingebunden werden)

### Aufgabe

Stelle dich auf den gespannten Gurt und versuche, auf die andere Seite zu balancieren. Versuche, auf dem Gurt zu bleiben. Schaffst du es schon alleine oder benötigst Du Hilfe?

### Variationen

- Einen Stab zur Hilfe nehmen, wenn alleine balanciert wird.
- Einen großen Mond aus Papier unter den Gurt legen und Stationsnamen in „Auf dem Seil über den Mond“ ändern.
- Andere Motive sind Meer, Berg oder Fluss.

### Bewertung für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- Durchführung ohne Absteigen: Handball-Superstar
- Durchführung mit Absteigen: Handball-Star

### Hinweise

- Stationsbereich mit Bauband absperren, damit niemand über den Gurt stolpert.
- Auf sichere Befestigung der Slackline achten!
- Slacklines sind über Sportfachgeschäfte oder das Internet zu beziehen.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Slackline/Gurt		
1	Stab/Besenstiel		
2	Bäume oder z. B. Anhängerkupplungen		
2	Schaumstoff- oder Tuchmanschetten		
	Bauband zum Absperren		
	Stempel		

## Olympische Ringe



**Ziele:** Auge-Hand-Koordination, Werfen

### Aufbau

Fünf verschieden farbige Reifen mit Kabelbindern zu olympischen Ringen zusammenbinden. Diese dann an Seilen aufhängen und eine Abwurflinie in einem Abstand von 3 Metern markieren. In jedem Reifen ein laminiertes Bild fixieren, das es zu treffen gilt. Es wird keine Wurftechnik vorgegeben. Geworfen wird mit fünf Stofftieren, die in einer Kiste an der Abwurflinie deponiert sind.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Wirf je ein Stofftier durch einen Farbring. Beginne bei blau, dann nimm schwarz, rot, gelb und grün. Versuche, die Bilder in den Reifen zu treffen. Wenn du alle Stofftiere geworfen hast, sammele sie wieder ein und lege sie in den Kasten.

### Variationen

- unterschiedliche Wurfgeräte z.B. Stofftiere, Federbälle
- verschiedene Wurfarten vorgeben
- Ringe anders zusammenbinden und weniger Ringe nehmen
- farbige Wurfgeräte durch gleichfarbigen Ring werfen
- unterschiedliche Wurfreihenfolgen festlegen
- Zielwerfen auf Bilder in den Ringen weglassen

### Bewertung für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- Alle Ringe treffen: Handball-Superstar
- Ab drei Fehlversuchen: Handball-Star

### Hinweis

- Die laminierten Bilder im Reifen mit Seil und Klebeband fixieren!

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
5	Reifen in blau, schwarz, rot, gelb, grün		
1	Päckchen Kabelbinder, mind. 10 Stück		
	Seil zum Befestigen der Ringe und Bilder		
1	Schere zum Kabelbinder schneiden		
1	Wurflinie/Kreide		
5	Stofftiere		
1	Kiste für Stofftiere		
5	laminierte Bilder (Hanniball)		
	Stempel		

## Schnelle Füße



### Ziele

Sprungkraft, Koordination

### Aufbau

Eine gekaufte oder selbstgemachte Koordinationsleiter auf den Boden legen. Einige ausgewählte Sprungfolgen liegen als laminierte Ausdrücke vergrößert vor. Die Schrittfolgen sind dem Alter der Kinder anzupassen. Sie werden vorgemacht oder als Vorlage gezeigt.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Schau dir diese Schrittfolge gut an und springe sie

dann genauso nach. Du hast einen Probelauf, bevor dein Durchgang zählt.

### Variationen

- Sind zwei Koordinationsleitern vorhanden, ist ein kleiner Wettkampf möglich.
- Sind gar keine Koordinationsleitern vorhanden, können Springfelder mit Kreide aufgemalt werden oder Seile und farbige breite Bänder zusammengebunden werden.
- Sprungfolge auf Zeit absolvieren
- Mehrere Sprungfolgen laminieren und die auszuführende verdeckt ziehen lassen.

### Bewertung für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- Fehlerfreie Durchführung: Handball-Superstar
- Durchführung mit Fehlern: Handball-Star

### Hinweise

- Die Ausführung muss exakt sein. Es darf nicht übertreten werden.
- Je nach Können die Schrittfolgen verändern und im Schwierigkeitsgrad an das Kind anpassen.
- Auf dieser Website findet man viele Schrittfolgen und Sprünge: <http://www.soccerdrills.de/Warm Up Training Fussball/warm up seiten/warmup-108.html>

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1 bis 2	Koordinationsleitern; alternativ: Kreide		
2 Folgen à 3 Kopien	laminierte Schrittfolgen		
	Stempel/Aufkleber		

## Echoball



**Ziele:** Werfen, Fangen, Koordination

### Aufbau

Im Abstand von 3 m werfen die Kinder auf ein Tschoukball-Tor, führen je nach Alter und Können eine Zusatzübung aus (sich drehen, mit den Händen den Boden berühren, hochspringen mit zweimal klatschen) und fangen den Ball wieder, der wie ein Echo zurückkommt. Die Wurflinie mit Kreide auf den Boden malen oder anderweitig markieren. Das Tor mit einem Sandsack beschweren, um ein Rutschen zu verhindern.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Wirf den Ball auf das Tschoukball-Tor, mache deine Zusatzaufgabe (je nach Fähigkeit des Kindes) und fange den Ball wieder. Wirf immer von der Wurflinie aus. Schaffst du 15 Wiederholungen in 30 Sekunden?

### Variationen

- unterschiedliche Zusatzaufgaben stellen, z. B. Froschhüpfer nach dem Wurf, einmal um die eigene Achse drehen, zweimal klatschen und danach den Ball wieder fangen, ohne dass er den Boden berührt
- im Wechsel mit dem Partner werfen und fangen (1 wirft, 2 fängt und wirft, 1 fängt...)

### Bewertung für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

- Mehr als 15 Würfe: Handball-Superstar
- Weniger als 15 Würfe: Handball-Star

### Hinweise

- Beim Werfen mit Bällen immer auf die Umgebung achten.
- Schaumstoffbälle benutzen, wenn Glasscheiben in der Nähe sind (z. B. in einer Fußgängerzone).

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Tschoukball-Tor (Lederseite eines kleinen Kastens geht bei gutem Wetter auch)		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Wurflinie/Kreide		
1	Stoppuhr oder Handy		
1	Sandsack		
	Stempel/Aufkleber		



## Hero-Slalom



**Ziele:** Prellen, Koordination, peripheres Sehen

### Aufbau

In unterschiedlichen Abständen fünf LEGO-Heroes in Slalomanordnung aufbauen. Die Abstände zueinander sind groß genug, um um die Figuren herum zu prellen – mal enger, mal weiter. Die Startlinie ist auch die Ziel-  
linie.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Nimm den Ball und prelle möglichst schnell einmal um die Heroes herum und wieder zurück zur Startlinie, ohne den Ball zu verlieren.

### Variationen

- unterschiedliche Slalomstangen: gefüllte Plastikflaschen (1,5 L), senkrecht aufgestellte, bunt beklebte Teppichrollen u.a.
- Handwechsel beim Rückweg
- Den Ball mit anderen Geräten treiben: Hockeyschläger, Schrubber (Putzball).

### Bewertung für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren

Die Zeit eines Durchlaufs wird gemessen.

- Unter 30 Sekunden: Handball-Superstar
- Über 30 Sekunden: Handball-Star

### Hinweis

- In dieser Station ist der Partner LEGO platziert. Mit den fast 1 m hohen Figuren erhöht sich die Aufmerksamkeit der Kinder auf die Aktion enorm.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
5	Heroes aus der LEGO-Filiale	LEGO	
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Wurflinie/Kreide		
	Stempel/Aufkleber		

## Wirf so fest du kannst!



**Ziel:** Wurfkraft testen

### Aufbau

Hinter einem Kinderhandball-/Hockeytor steht ein Wurfgeschwindigkeitsmessgerät. Abwurfline: 2 bis 4m vor

dem Tor. Hinter dem Tor wird ein größeres (Handball-) Netz gespannt. Hier wurde eine Zeltseite als Abschirmung genutzt.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Wirf aus dem Stand und von der Wurflinie aus so fest wie möglich auf das Tor. Du hast 3 Versuche; der beste zählt.

### Variationen

- verschiedene Wurftechniken
- verschiedene Abstände – je nach Fähigkeiten

### Hinweise

- Achtung beim Werfen mit Bällen: Schaumstoffbälle benutzen, wenn Glasscheiben in der Nähe sind (Fußgängerzone); Passanten schützen

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Geschwindigkeitsmessgerät		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Größeres Netz mit Befestigungsschnüren		
	Kreide zum Markieren der Abwurfline		
	Stationsbeschilderung		
	Stempel/Aufkleber		

## Flieg, Schwamm, flieg



**Ziele:** Wurfpräzision, Koordination

### Aufbau

Sechs mit Wasser gefüllte Eimer werden mit unterschiedlichem Abstand um einen Reifen herum aufgestellt. Ein weiterer Eimer steht mit Wasser gefüllt an diesem Startreifen. Darin liegen 10 Figurenschwäm-

me. Aufgabe ist es, mit einem Löffel einen nassen Schwamm in jeden der sechs Eimer zu werfen.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Versuche, mit dem Löffel je einen Schwamm in jeden der sechs Eimer zu werfen. Nimm den Schwammeimer und angele alle Schwämme aus den Zieleimern heraus und stelle ihn wieder an den Startreifen.

### Variationen

- Unterschiedliche Wurfgeräte bei Gefäßen ohne Wasser benutzen.
- Bei durchsichtigen Eimern kann man das Wasser mit Lebensmittelfarbe einfärben: blau gibt 2 Punkte, rot gibt 5 Punkte usw..

### Hinweis

- Wasser spritzt!

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
7	Gefäße (Plastikeimer, Kartons)		
10	Schwämme in Figurform		
1	Reifen als Wurfkreis (Kreide wird weggewischt)		
5	Handtücher zum Händeabtrocknen		
1+1 Ersatz	Löffel		
	Stempel/Aufkleber		

## Hero baut LEGO



**Ziel:** Fingerfertigkeit unter Zeitdruck

### Aufbau

An einem Tisch wird eine LEGO-Figur auf Zeitdruck zusammengesetzt. Die Figur je nach Alter des Kindes

auswählen (Alter wird auf der Laufkarte vermerkt). Diese Station wird nur von LEGO-Personal betreut.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1 bis 2

### Aufgabe

Schaffst Du es, die Figur in der angegebenen Zeit zusammenzubauen?

### Variationen

- unterschiedliche Figuren
- unterschiedliche Bauzeiten

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1 bis 4	Figurensätze von LEGO mit Bauanleitung		
1	Tisch		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel von LEGO		



## Wackeldackel



### Ziele

Gleichgewichtsschulung, Geschicklichkeit, Koordination

### Aufbau

Das Kind balanciert auf einem Therapiekreisel und absolviert angesagte Übungen, wie z. B. einen Minihand-

ball um die Hüfte kreisen, den Ball mit und ohne Klatschen hochwerfen etc.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Schaffst Du es, 30 Sekunden auf dem Kreisel zu stehen und die angesagte Übung auszuführen, ohne absteigen zu müssen?

### Variationen

- unterschiedliche Zusatzaufgaben stellen, z. B. Ball hochwerfen
- höherer Abstand des Therapiekreisels zum Boden
- einbeinig auf dem Kreisel stehen
- den Ball mit geschlossenen Augen kreisen
- Bei Einsatz von zwei Therapiekreiseln können zwei Kinder den Ball zupassen.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Therapiekreisel		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

## Pedalo fahren



### Ziele

Koordination, Geschicklichkeit

### Aufbau

Zwei Hütchen im Abstand von 6 m zueinander aufstellen. An den Hütchen steht je ein Korb mit Transportmaterialien. Das Kind fährt auf dem Pedalo von Hütchen zu

Hütchen, legt dabei den Ball auf die offene Hand und transportiert ein Stofftier o.ä..

Kleinere, unerfahrenere Kinder bewegen das Pedalo ohne Transport oder Zusatzaufgabe.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Balanciere den Ball auf der ausgestreckten Hand und fahre mit dem Pedalo von Hütchen zu Hütchen. Transportiere zusätzlich ein Stofftier.

### Variationen

- Bälle mit der rechten und mit der linken Hand balancieren
- an den Hütchen Ballwechsel mit einem Partner
- Stofftiertransport

### Hinweise

- Beim Werfen mit Bällen immer auf die Umgebung achten
- Eventuelle Schwierigkeit: draußen ist ein unebener Boden.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Pedalo		
1+1 Ersatz	Softbälle		
2	Hütchen		
2	Körbe mit Stofftieren o.ä.		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

## Drunter und Drüber



### Ziele

Geschicklichkeit, Koordination, Sprungkraft

### Aufbau

Vier Minihürden mittelhoch, tief, mittelhoch, tief hintereinander aufstellen. Das Kind soll den Ball unter den

hohen Hürden hindurchrollen, dieser bleibt an der nächsten Hürde liegen, das Kind hüpfte über die hohe Hürde, hebt den Ball auf, hüpfte mit Ball über die niedrige Hürde, dann wird der Ball wieder unter der hohen Hürde hergerollt usw..

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Rolle den Ball unter den hohen Hürden durch und hüpfte mit dem Ball in der Hand über die kleinen Hürden.

### Variation

Kinder, die sich nicht trauen, über die Hürde zu springen, laufen nach dem Durchrollen seitlich um die Hürden herum.

### Hinweis

- Ablauf muss eventuell vorgemacht werden.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
4	Minihürden		
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

## Händchen klein - prellt allein



### Ziel

Ballschulung

### Aufbau

Drei Hütchen in gleichen Abständen zur Startlinie aufstellen. Unter den Hütchen liegen mit Sand gefüllte Ein-

malhandschuhe. Das Kind prellt bis zum ersten Hütchen, nimmt das „Händchen“ darunter hervor und bringt es prellend zur Startlinie. Gleiches Vorgehen mit den beiden anderen Hütchen.

**Anzahl der benötigten Betreuer:** 1

### Aufgabe

Prelle den Ball zu einem Hütchen, hebe dieses hoch und nehme das „Händchen“ mit, prelle zurück zur Startlinie, lege das „Händchen“ dort ab und wiederhole dies bei den beiden anderen Hütchen. Lege am Ende der Übung alle drei „Händchen“ wieder zurück unter die Hütchen.

### Variation

Wer nicht einhändig auf dem Weg zurück prellen kann, treibt den Ball mit den „Händchen“ zurück zur Startlinie.

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
3	Hütchen		
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
3	mit Sand gefüllte Einmalhandschuhe		
	Kreide zum Markieren der Startlinie		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

## Tanz auf dem Band

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Slackline/Gurt		
1	Stab/Besenstiel		
2	Bäume oder z. B. Anhängerkupplungen		
2	Schaumstoff- oder Tuchmanschetten		
	Bauband zum Absperren		
	Stempel		

## Olympische Ringe

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
5	Reifen in blau, schwarz, rot, gelb, grün		
1	Päckchen Kabelbinder, mind. 10 Stück		
	Seil zum Befestigen der Ringe und Bilder		
1	Schere zum Kabelbinder schneiden		
1	Wurflinie/Kreide		
5	Stofftiere		
1	Kiste für Stofftiere		
5	laminierte Bilder (Hannibal)		
	Stempel		

## Schnelle Füße

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1 bis 2	Koordinationsleitern; alternativ: Kreide		
2 Folgen à 3 Kopien	laminierte Schrittfolgen		
	Stempel/Aufkleber		

## Echoball

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Tschoukball-Tor (Turnkastendeckel geht bei gutem Wetter auch)		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Wurflinie/Kreide		
1	Stoppuhr oder Handy		
1	Sandsack		
	Stempel/Aufkleber		



## LEGO-Hero

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
5	Heroes aus der LEGO-Filiale	LEGO	
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Wurflinie/Kreide		
	Stempel/Aufkleber		

## Wirf so fest du kannst!

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Geschwindigkeitsmessgerät		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Größeres Netz mit Befestigungsschnüren		
	Kreide zum Markieren der Abwurflinie		
	Stationsbeschilderung		
	Stempel/Aufkleber		

## Flieg, Schwamm, flieg

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
7	Gefäße (Plastikeimer, Kartons)		
10	Schwämme in Figurform		
1	Reifen als Wurfkreis (Kreide wird weggewischt)		
5	Handtücher zum Händeabtrocknen		
1+1 Ersatz	Löffel		
	Stempel/Aufkleber		

## Hero baut LEGO

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1 bis 4	Figurensätze von LEGO mit Bauanleitung		
1	Tisch		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel von LEGO		

### Wackeldackel

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Therapiekreisel		
1+1 Ersatz	Softbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

### Ballo-Pedalo

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
1	Pedalo		
1+1 Ersatz	Softbälle		
2	Hütchen		
2	Körbe mit Stofftieren o.ä.		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

### Drunter und Drüber

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
4	Minihürden		
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		

### Händchen klein - prellt allein

Anzahl	Material	Wird besorgt von	erl.
3	Hütchen		
1+1 Ersatz	Minihandbälle		
3	mit Sand gefüllte Einmalhandschuhe		
	Kreide zum Markieren der Startlinie		
1	Stoppuhr oder Handy		
	Stempel/Aufkleber		