Bewegungsstationen mit Aufsicht und Anleitung

Möglichkeit 1	Kastentreppe	F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ auf Kasten klettern bzw. springen und runter springen

Geräte:

- ☑ 1 Kasten
- ☑ 1 Minitrampolin
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ 1 Matte

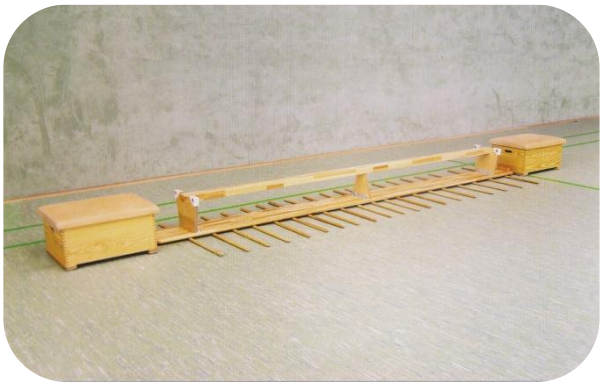
Möglichkeit 2	Balance-Bank	F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Über die Bank gehen
- ☑ Rückwärts über die Bank gehen

Geräte:

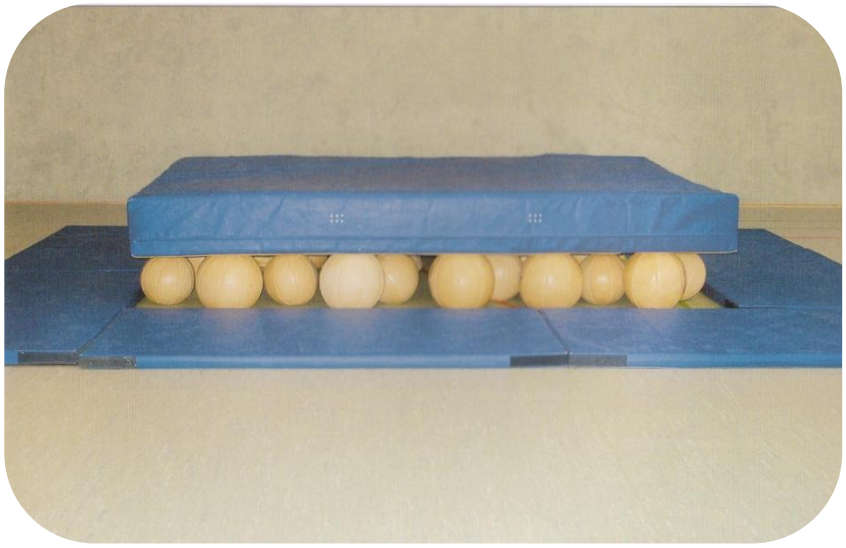
- ☑ 1 kleine Kästen
- ☑ 1 Bank
- ☑ 5–20 Stäbe



Möglichkeit 3 — Wackelberg — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Ein Kind stellt sich auf den Weichboden, andere knien drum herum und bewegen ihn hin und her. Wer kann sich am längsten auf den Beinen halten?
- ☑ Wackelberg ohne Begrenzungsmatten: sich auf der Matte stehend über den Bällen fortbewegen.



Geräte:

- ☑ 15–20 Medizinbälle Kasten
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ 8–10 blaue Matten

Möglichkeit 4 — „Berühr den Ballon“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ auf Kasten klettern und bei jeden Sprung den Ballon berühren / abschlagen

Geräte:

- ☑ 1 kleiner Kasten
- ☑ 1 Kasten
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ Ringe

Material:

- ☑ Luftballon, Chiffontücher

Möglichkeit 5 — Die Schlucht — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Vorsichtig über den „Baumstamm“ und die tiefe Schlucht balancieren.

Geräte:

- ☑ 1 kleiner Kasten
- ☑ 1 3er-Kasten
- ☑ 2 5er-Kästen
- ☑ 2 Weichbodenmatten
- ☑ 1 Bank

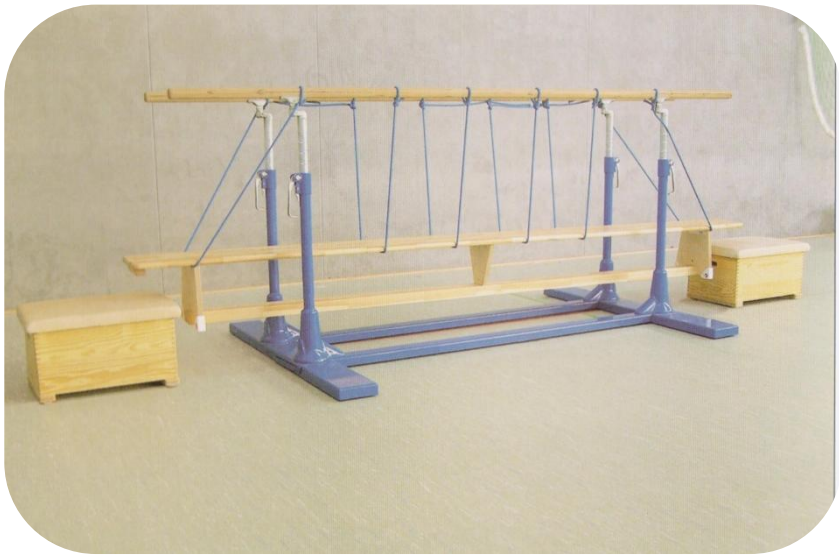
Möglichkeit 6 — Hängebrücke — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Über den Wackelsteg balancieren
- ☑ Rückwärts über den Wackelsteg gehen
- ☑ Mit geschlossenen Augen über den Steg balancieren

Geräte:

- ☑ 2 kleine Kästen
- ☑ 1 Barren
- ☑ 1 Bank
- ☑ 6 Seilchen



Die Bank mit den Seilchen am Barren befestigen (Palstek-Knoten)

Möglichkeit 7 — Kletterbank und Rutsche — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Die Sprossenwand hinaufklettern und die Bank hinunterrutschen (mit Teppichfliese)
- ☑ Bäuchlings auf die Bank legen, mit den Armen hinaufziehen und die Sprossenwand wieder hinunterklettern
- ☑ Luftballons und Tücher in unterschiedlichen Höhen an die Sprossenwand hängen, die die Kids berühren

Geräte:

- ☑ Sprossenwand
- ☑ 4 blaue Matten
- ☑ 1 Bank

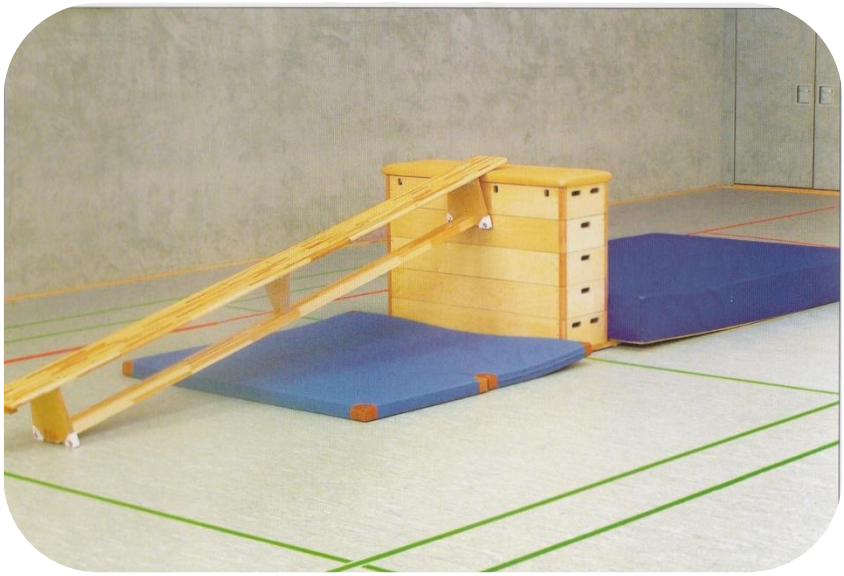
Material:

- ☑ Teppichfliesen, Tücher, Luftballons

Möglichkeit 8 — „Wassersprung“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Über die Bank zum Kasten gehen und in den Weichboden springen
- ☑ Sich in Bauchlage mit den Armen die Bank hochziehen, Strecksprung in den Weichboden
- ☑ Über den Weichboden auf den Kasten klettern und die Bank hinunterlaufen



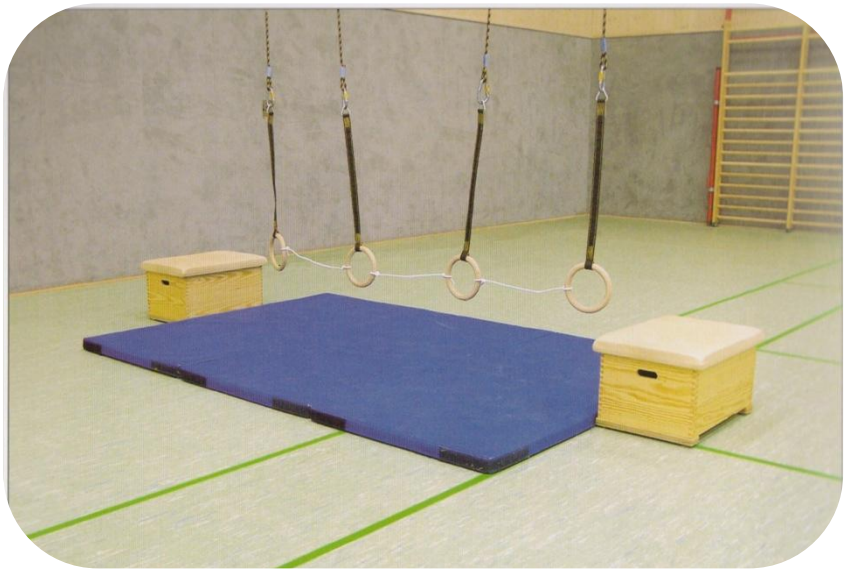
Geräte:

- ☑ 1 5er-Kasten
- ☑ 1 Bank
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ 2 blaue Matten

Möglichkeit 9 — Flussüberquerung — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Über den Fluss hangeln ohne herunterzufallen, da dort die Krokodile warten



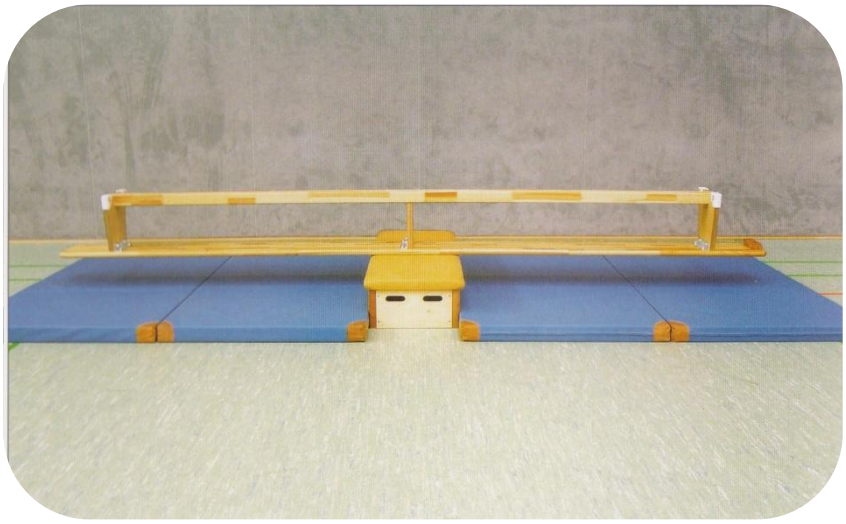
Geräte:

- ☑ 2 kleine Kästen
- ☑ 2 Paar Ringe
- ☑ 3 Seilchen
- ☑ 3 blaue Matten

Möglichkeit 10 — Wippe — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Zu zweit gegenüber auf die Bank setzen und wippen
- ☑ Zu zweit auf die Bank stellen und vorsichtig wippen
- ☑ Vorsichtig über die Bank gehen



Geräte:

- ☑ 1 Kastendeckel
- ☑ 1 Bank
- ☑ 4 blaue Matten

Hinweis:

- ☑ Darauf achten, dass die Kinder die Wippe erst verlassen dürfen, wenn die Bank waagerecht steht oder das obere Kind zuerst gehen kann

Möglichkeit 11 — Tarzan und die Lianen — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ An den Tauen von Bank zu Bank über den Sumpf schwingen
- ☑ Ball/Luftballon zwischen die Füße klemmen und zur anderen Bank schwingen
- ☑ Wie Affen im Affengehege herumtollen

Geräte:

- ☑ 2 Bänke
- ☑ Taue
- ☑ 6 blaue Matten

Material:

- ☑ Bälle, Luftballons

Möglichkeit 12 — Eigenes Beispiel — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑
- ☑

Geräte:

- ☑
- ☑
- ☑

Material:

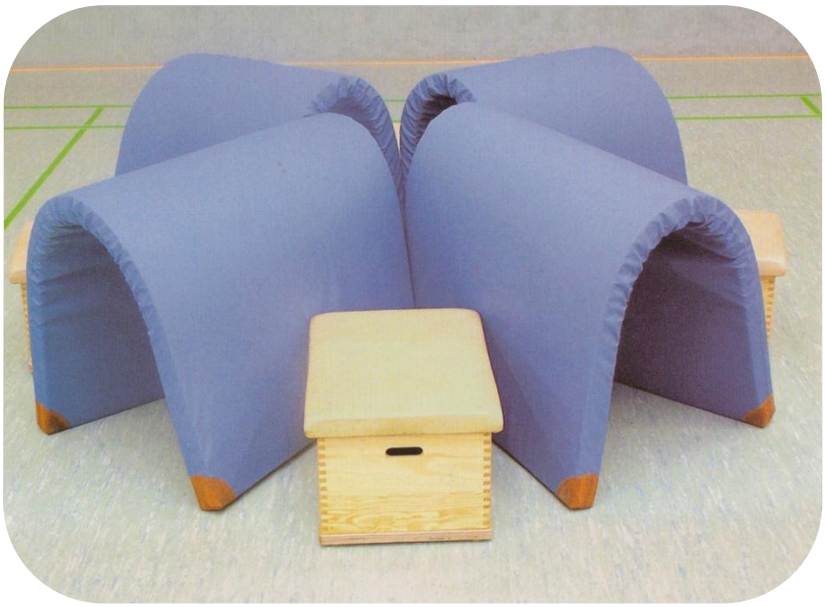
- ☑

Bewegungsstationen ohne Aufsicht und Anleitung

Möglichkeit 1 — Dschungelhöhle — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Kleinmaterialien suchen lassen
- ☑ Sich verstecken
- ☑ Kleinmaterialien auf verschiedenen Körperteilen in und durch die Höhle balancieren



Geräte:

- ☑ 4 kleine Kästen
- ☑ 4 blaue Matten

Material:

- ☑ Igelbälle, Bierdeckel, Säckchen, etc.

Möglichkeit 2 — Mattentunnel — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Die Augen schließen und sich vorsichtig durch den Tunnel führen lassen
- ☑ In den Tunnel setzen und den Geräuschen in der Halle lauschen
- ☑ Auf dem Rollbrett durch den Tunnel Fahren
- ☑ Chiffontücher als Gespenster Oder Spinnweben zwischen die blauen Matten klemmen

Geräte:

- ☑ 4 blaue Matten
- ☑ 1 Bank

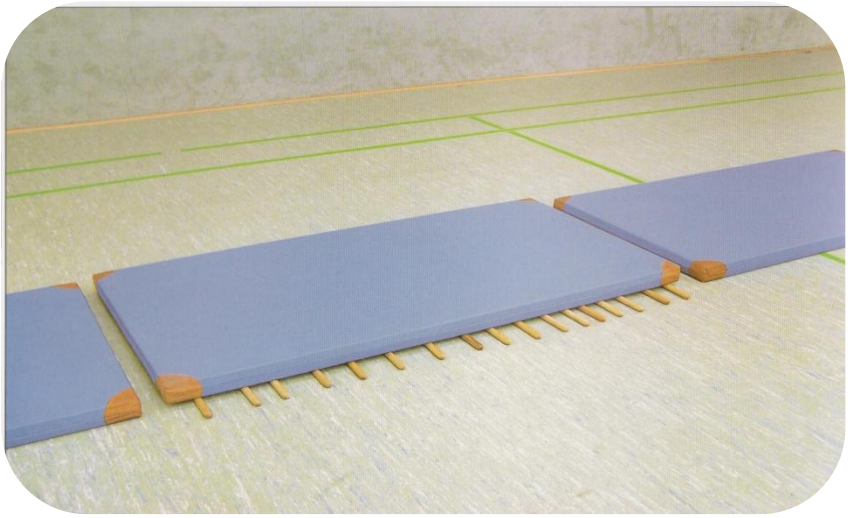
Material:

- ☑ Rollbretter, Chiffontücher

Möglichkeit 3 — Balance-Matte — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Über die Matten gehen
- ☑ Breitbeinig auf die Wackel-Matte stellen und ausbalancieren
- ☑ Vorsichtig über die Mattenlaufen
- ☑ Rückwärts über die Matten gehen



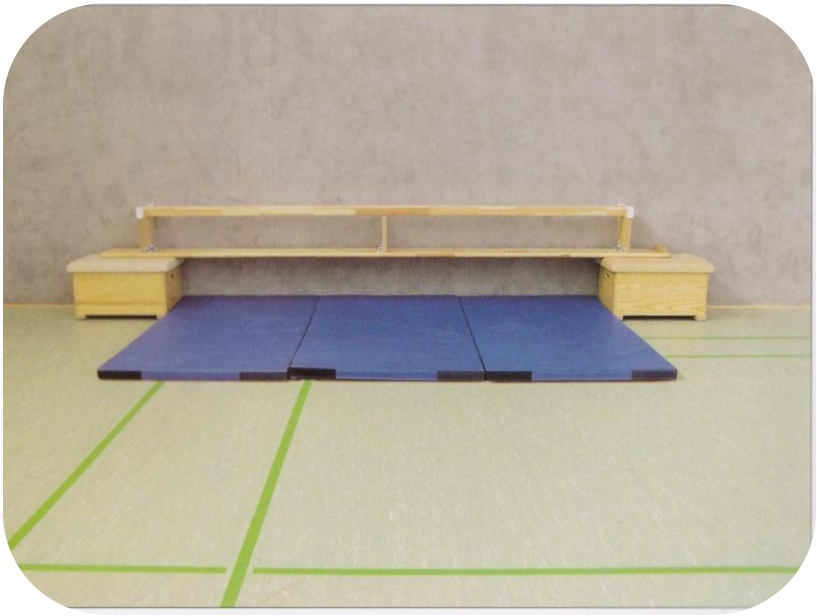
Geräte:

- ☑ 3 blaue Matten
- ☑ 15–20 (Holz)-stäbe

Möglichkeit 4 — Felswandbalance — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Mit dem Rücken an die Wand gedrückt vorsichtig an der „Felswand“ entlang gehen
- ☑ Mit dem Bauch an die Wand gedrückt, an der „Felswand“ entlang gehen



Geräte:

- ☑ 2 kleine Kästen
- ☑ 1 Bank
- ☑ 3 blaue Matten

Material:

- ☑ Kleine Säckchen als Hindernisse

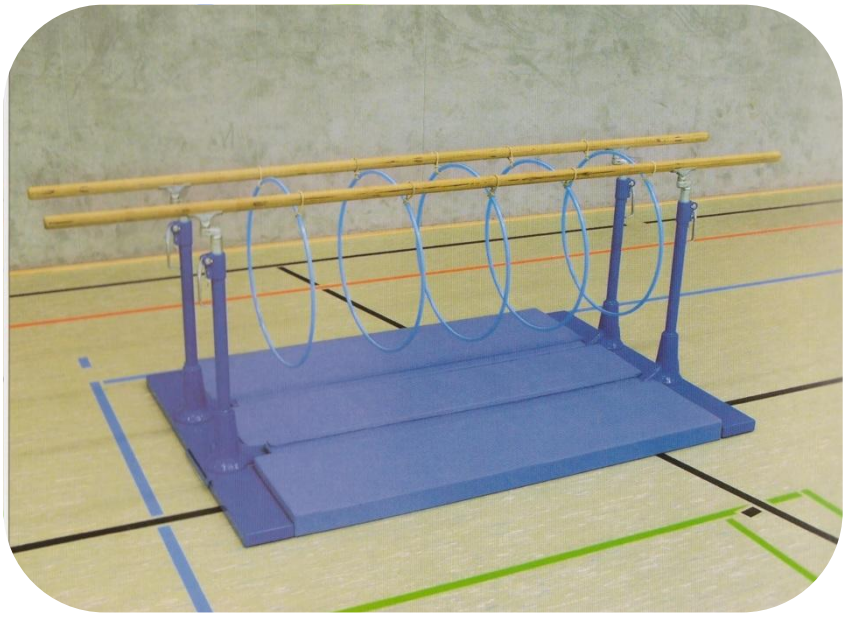
Möglichkeit 5 — Reifenklettern — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Vorsichtig durch die Reifen klettern

Geräte:

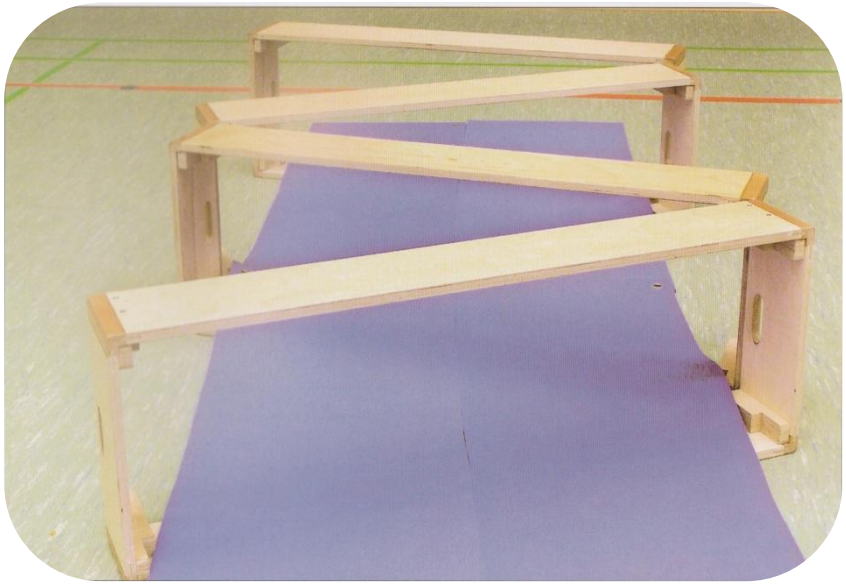
- ☑ 1 Barren
- ☑ 5 Reifen
- ☑ 5 Seilchen
- ☑ 2-3 blaue Matten



Möglichkeit 6 — Raupenparcours — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Durch die Kastenteile krabbeln
- ☑ Sich vorsichtig durch die Kastenteile winden und keine Gegenstände, die Herunterhängen berühren



Geräte:

- ☑ 4 Kastenteile
- ☑ 2 blaue Matten / Gymnastikmatten

Material:

- ☑ Seilchen, Tücher, Glöckchen

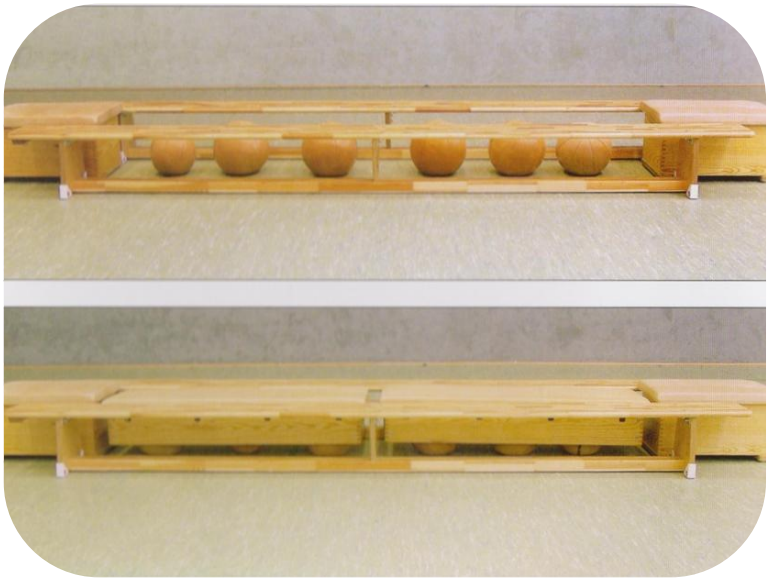
Möglichkeit 7 — Wackelkästen — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Vorsichtig über die Wackelkästen schleichen
- ☑ Rückwärts über die Wackelkästen gehen
- ☑ Über die Kastendeckel krabbeln

Geräte:

- ☑ 2 kleine Kästen
- ☑ 2 Bänke
- ☑ 6 Medizinbälle
- ☑ 2 Kastendeckel



Möglichkeit 8 — Mattenschaukel — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ In die Matten klettern und schaukeln
- ☑ Sich schaukeln lassen

Geräte:

- ☑ Blaue Matten
- ☑ Je 3 – 5 Reifen

Möglichkeit 9 — Schwingen — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Am Tau schwingend über die gebogene Matte springen

Geräte:

- ☑ 1 kleiner Kasten
- ☑ 3 blaue Matten
- ☑ Taue

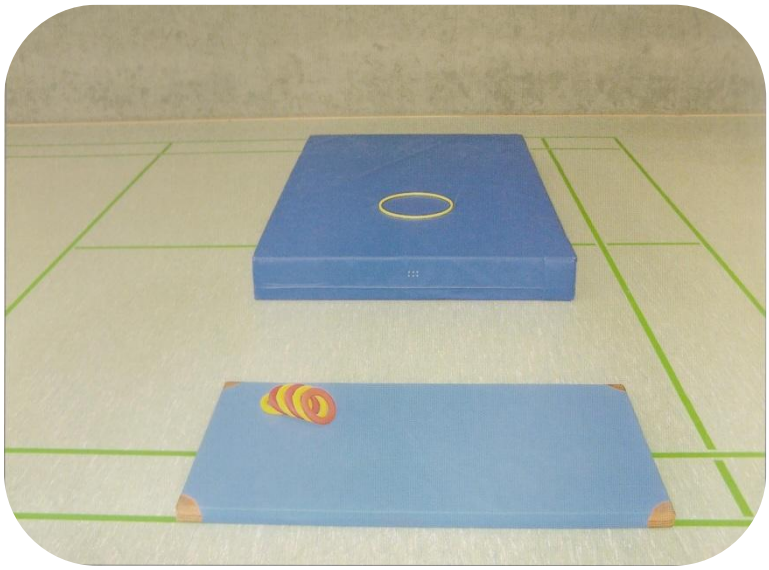
Tipp:

- ☑ Tau möglichst weit oben fassen und im Schwung die Beine stark anziehen, um über den Hügel zu schwingen

Möglichkeit 10 — Ringtreffen — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Von der blauen Matte die Tennisringe in den Reifen auf dem Weichboden werfen



Geräte:

- ☑ Tennisringe
- ☑ 1 Reifen
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ 1 blaue Matte

Möglichkeit 11 — Sprungkönig — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Beidbeinig von Ring zu Ring springen
- ☑ Rückwärts von Ring zu Ring springen
- ☑ Einbeinig von Ring zu Ring springen
- ☑ Beidbeinig über die Seile springen
- ☑ Im Laufschritt durch das Seil springen
- ☑ Seil überkreuzen etc.

Geräte:

- ☑ Reifen
- ☑ Seile

Möglichkeit 12 — Tischtennis — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Tischtennis als Rundlauf (Mäxle)
- ☑ Als Doppel spielen

Geräte:

- ☑ Tischtennisplatte
- ☑ Minitischtennis
- ☑ Raumbegrenzer

Tipp:

- ☑ Bitte an Rand der Halle stellen und wenn möglich eine Ballabsperrung um die Platten bauen

Möglichkeit 13	Tischkicker	F/B

Geräte:

☑ Tischkicker!

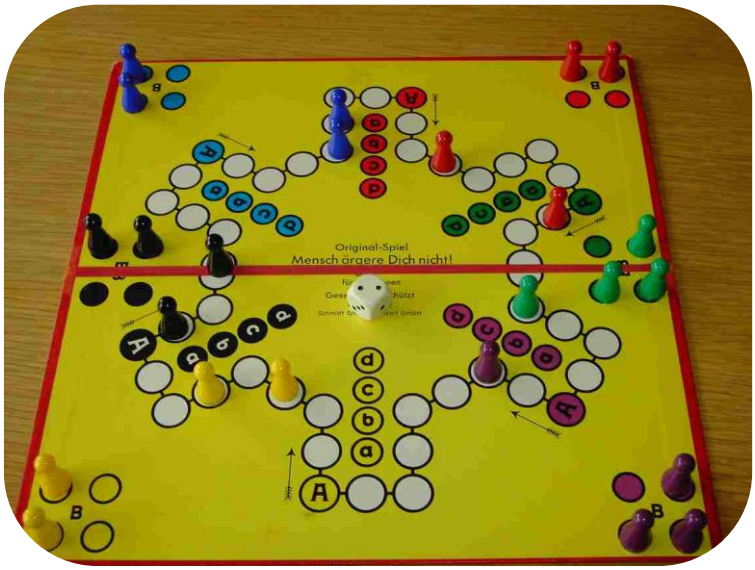
Möglichkeit 14	Spieleecke	F/B

Geräte:

☑ Gesellschaftsspiele
☑ Kartenspiele
☑ Tische
☑ Stühle

Tipp:

☑ Bitte an Rand der Halle stellen
☑ Einen Extra-Raum herrichten



Bewegungsstationen und Spielstationen mit Bällen und Anleitung

Möglichkeit 1 — Reaktionsmatte „Glanzparade“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

☑ Den zurückprallenden Ball fangen und abrollen

Geräte:

☑ 1 Rückprallwand oder
☑ 1 Minitrampolin
☑ 1 Weichbodenmatte

Möglichkeit 2 — „Dirk Nowitzki“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

☑ Auf das Trampolin springen und den Ball in den Korb werfen

Geräte:

☑ 1 Basketballkorb
☑ 1 Minitrampolin
☑ 1 Weichbodenmatte

Material:

☑ Basketball, Fußball

Möglichkeit 3 — „fliegen und treffen“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ auf Kasten klettern und beim hinunterspringen den Ball in den Korb werfen

Geräte:

- ☑ 1 Kasten
- ☑ 1 kleiner Kasten
- ☑ 1 Weichbodenmatte
- ☑ 1 Basketballkorb

Material:

- ☑ Basketball, Fußball

Möglichkeit 4 — Bälle versenken — F/B

Bewegungsaufgaben:

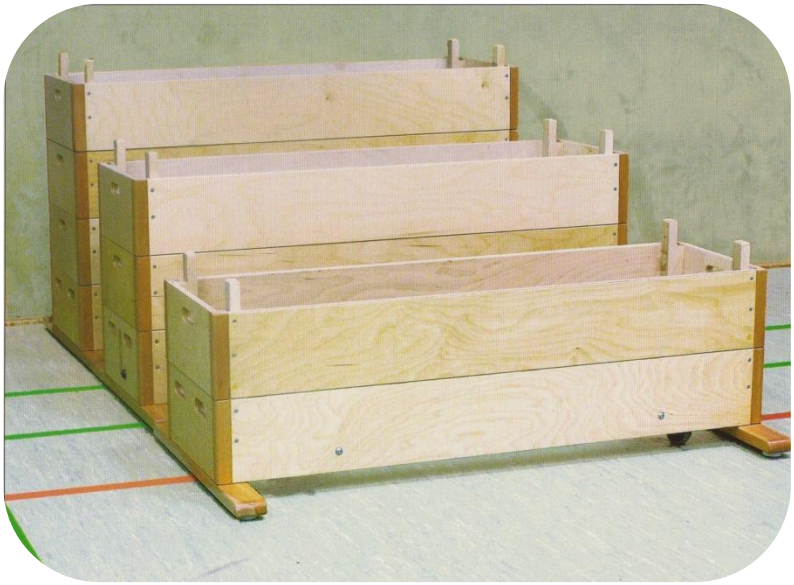
- ☑ Von einer Markierung aus Bälle in die Kästen werfen schießen
- ☑ Punkte von 1 –3

Geräte:

- ☑ 1 2er Kasten
- ☑ 1 3 er Kasten
- ☑ 1 4er Kasten

Material:

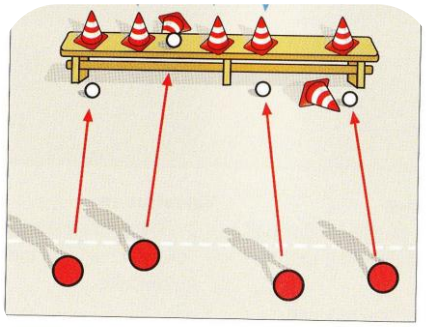
- ☑ Fußbälle, Tennisbälle Luftballons etc.



Möglichkeit 5 — Schützenkönig — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Pylonen, Büchsen von der Bank bzw. einem Kastenteil schießen
- ☑ Torwandschießen



Geräte:

- ☑ 1 Torwand(Folie)
- ☑ 1 Bank / Kasten
- ☑ Pylonen, Büchsen, Dosen

Tipp:

- ☑ Verschiedenes Ballmaterial verwenden
- ☑ 1 Ball pro Station

Möglichkeit 6 — „Balance-total“ — F/B

Bewegungsaufgaben:

- ☑ Auf dem Wackelbrett die Balance finden
- ☑ Mit geschlossenen Augen die Balance finden
- ☑ Vorwärts mit dem Pedalo fahren
- ☑ Rückwärts mit dem Pedalo fahren

Geräte:

- ☑ 1 Wackelbrett
- ☑ Pedalos

Tipp:

- ☑ Pedalo-Strecke markieren

Möglichkeit 7	Rollball; Krebsball; „Handball-Kopfball“	F/B

Organisation:

☑ Spielfeld mit 4 Toren (siehe Bild) oder einem großen Tor / Matte aufbauen (Bänke zur Abgrenzung

Ablauf:

☑ Spielen ohne Einschränkung
☑ Nach Tor von Hinten weiter spielen
☑ Je nach Spieleranzahl mit festem Torspieler (bei großem Tor) spielen
☑ Ohne Ecke

Geräte:

☑ Kästen
☑ Große Matten
☑ 1 kindgerechter Ball
☑ Bierdeckel für Rollball

Möglichkeit 8	spektakuläre Tore	F/(B)

Organisation:

- ☑ vor einem Handball-/Mattentor 2 Weichbodenmatten bereitlegen
- ☑ eventuell an die Wand noch normale Matten hinstellen, damit die Bälle nicht zurückspringen (Es stört Kinder normalerweise nicht, wenn andere Bälle in ihr Feld rollen!!)
- ☑ Ein Torspieler, eventuell ein Werfer

Ablauf:

- ☑ Aus den Sitzen den Ball aus den Händen schießen
- ☑ Aus dem Sitzen den Ball selber hochwerfen
- ☑ Aus dem Kniestand; aus dem Stand

Flugkopfball Methodik:

- ☑ Kindgerechtes Ballmaterial verwenden
- ☑ Aus dem Kniestand selber hochwerfen
- ☑ Aus dem Stand selber hochwerfen
- ☑ Den geworfenen Ball köpfen

Torschuss verrückt

Organisation:

- ☑ Kastentreppe; Weichbodenmatte; Tor

- ☑ Ablauf:
- ☑ Die Spieler laufen über eine Kastentreppe und schießen beim Runterspringen auf eine Matte einen selbst oder zugeworfenen Ball auf ein Tor

Coaching:

- ☑ Verschiedene Ballarten einsetzen
- ☑ Torspieler wechseln (Schütze ins Tor)
- ☑ Bei größeren Gruppen: 3 Spieler auf Matten setzten und gleichzeitig aufs leere Tore schießen