



# Koordinationszirkel

Anhand der Stationskarten werden mit den Teilnehmenden gemeinsam die Stationen aufgebaut.

Die Teilnehmenden bilden 3er-Gruppen und üben ihre koordinativen Fähigkeiten an den Stationen.

Die Einzelbeispiele können im Rahmen eines Stundenschwerpunktes „Koordinations-schulung“, im Verlauf einer Sportstunde oder kombiniert in einem Zirkel/Parcours angeboten werden.





- Auf einem **Therapiekreisel** oder **Aero-Step** balancieren
- **Rollbank**: 1 Langbank umgedreht auf ca. 5 Gymnastikstäbe legen – vorne und hinten steht ein kleiner Kasten, damit die Bank nicht weg rollen kann (Sicherheits- oder Hilfestellung!); die TN balancieren darüber. Steigerungen: vorwärts/rückwärts, Bälle fangen und werfen, Augen schließen etc.

## Station

## Gleichgewichtsfähigkeit





- Einen **Ball durch einen/oder zwei rollenden Reifen** werfen
- Die **Taue** in der Sporthalle pendeln hin und her; die TN versuchen von einer Seite zur anderen zu gelangen, ohne von einem Tau berührt zu werden.

## Station

## Antizipationsfähigkeit

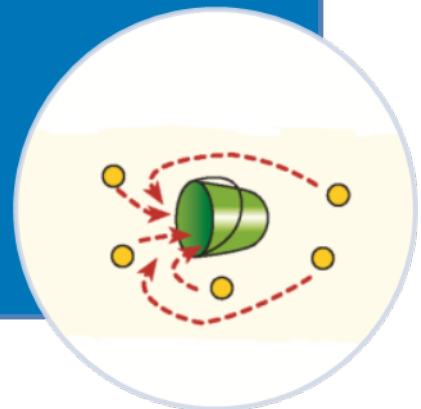




- **Bohnsäckchen in ein Ziel werfen**  
(evtl. auch aus unterschiedlichen Entfernungen)
- **Zielwurf:** Mit Bohnensäckchen/Bällen auf Pylone werfen, die auf einer Langbank oder einem Kasten aufgestellt sind.

**Station**

**Kinästhetische  
Differenzierungsfähigkeit**

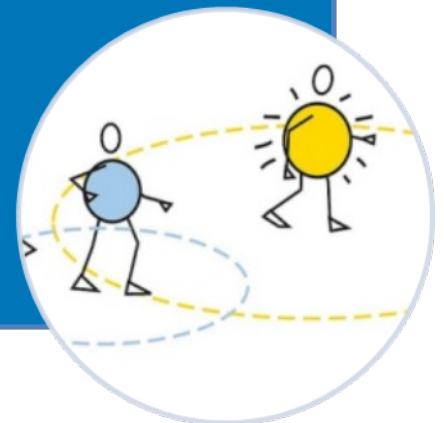




- Bei einer „**Blindenführung**“ mit einem Partner die Orientierung im Raum behalten
- **Umlaufbahnen:** Die TN bekommen Rollen zugeteilt: Einige sind „Sonnen“, die sich frei im Raum bewegen; einige sind „Sterne“, die um ihre jeweilige Sonne kreisen; die anderen sind „Monde“, die um ihren Stern kreisen.

**Station**

**Orientierungsfähigkeit**





- **Handklatsch-Kampf:** 2 TN halten jeweils die Fingerspitzen ihrer geschlossenen Hände gegeneinander – eine/r versucht die Hände des/der anderen durch Klatschen/Schlagen zu erwischen; der/die andere versucht auszuweichen, nach einigen Durchgängen Rollenwechsel.
- **Stabschnappen:** 1 TN lässt einen Stab fallen, den der/die Partner/in auffangen muss, bevor er auf den Boden fällt.

## Station

## Reaktionssfähigkeit





- Einen **Ball um Slalomstangen / Reifen** herumrollen

**Station**

**Rhythmussfähigkeit**





- **„Schattenlaufen“** mit wechselnden Partnern/Partnerinnen
- **Zielwürfe mit Bällen** unterschiedlicher Beschaffenheit (Größe, Material) immer auf das gleiche Ziel (Basketballkorb)

**Station**

**Umstellungsfähigkeit**







- In jeder Hand einen **Tennisball** halten, hochwerfen und mit der jeweils anderen Hand wieder fangen
- Die **rechte Hand** beschreibt einen Kreis in die Luft, die **linke Hand** „malt“ eine Acht in die Luft
- Einen Luftballon mit der Hand spielen, dabei durch den Raum gehen, entgegenkommende TN begrüßen per Handschlag, den **Ballon weiter unter Kontrolle** halten, evtl. dabei über Hindernisse steigen

**Station**

**Kopplungsfähigkeit**

