

Zeit	Lernziele	Übungsbeschreibung	Material	Did. Kommentar
2	Begrüßung			<ul style="list-style-type: none"> - Kinder aus dem Alltag abholen - Einführung ins heutige Thema: allgemeine Koordination
6	Gleichgewichtsfähigkeit trainieren	<p>Die Kinder sollen erst,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit geschlossenen Augen auf beiden Beinen stehen - Auf einen Bein mit offenen Augen - Das andere Bein mit offenen Augen - Auf einen Bein mit geschlossenen Augen - Das andere Bein mit geschlossenen Augen <p>Danach das gesamte noch einmal auf Wackelkissen.</p>	Wackelkissen	<ul style="list-style-type: none"> - Eine Storyline dazu erfinden <i>Thema?</i> - Aufmerksamkeit und Konzentration hoch halten
6	Gleichgewichts-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit trainieren	<p>Die Kinder werden in einer Reihe auf die Wackelkissen gestellt. Danach wirft der Trainer den Kindern einen Fußball zu, den sie fangen und zurückwerfen sollen.</p> <p>Erst wirft der Trainer mittig auf die Kinder, danach ein wenig nach links und rechts, hoch und tief. 2x-3x wiederholen.</p>	Fußball	<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der angegebenen Koordinationsfähigkeiten <p><i>"Trainer wirft nicht zu fest" o.ä.</i></p>
4	Umstellungsfähigkeit trainieren <i>Gleichgewicht, Orientierung (bei rückwärts)</i>	<p>Erst wird ein Seil auf einer ebenen Fläche gelegt, worüber die Kinder vorwärts und danach rückwärts laufen müssen.</p> <p>Danach bergauf und bergab, sowie auch links und rechts abschüssig.</p>	Seile <i>ca. Länge?</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Darauf achten das die Kinder bei jedem Schritt das Seil mit den Füßen berühren - Notfalls Hilfestellung geben

4	Differenzierungsfähigkeit trainieren	Ein Kreis mit 6m Durchmesser wird aus 10m angeworfen. Erst mit einem Fußball, einem Tennis und schließlich einem Golfball. Mit jedem Ball hat jedes Kind 2 Versuche. Jeder Ball der im Kreis liegen bleibt gibt einen Punkt.	Hütchen, Fußbälle, Tennisbälle, Golfbälle	- Der Sieger des Spiels wird von den anderen mit Applaus belohnt.
2	Kurze Reflektion + Trinkpause	Bei der Trinkpause lässt der Trainer die bisher gemachten Übungen noch einmal von den Kindern gedanklich durchgehen.		- Kognitiver Denkprozess fördert den abgeschlossenen Lernreiz.
4	<i>Rhythmisierungs-</i> Rhythmisierungs- und Umstellungsfähigkeit trainieren	Ein langes Seil wird an einen Baum gebunden und die Kinder müssen darunter herrennen. Der Trainer fängt langsam an zu schwingen und steigert langsam das Tempo. <i>Kinder sollen den Rhythmus des schwingenden Seils erfassen und sich darauf einstellen</i>	Seil	- Die Geschwindigkeit des Schwingens wird vom Trainer an die Kindergruppe angepasst.
4	Reaktions- und Umstellungsfähigkeit trainieren	Die Kinder stehen in einer Reihe mit dem Rücken zum Trainer der verschiedene Bälle auf Kommando zu einem der Kinder wirft. Diese müssen sich so schnell wie möglich umdrehen und den Ball fangen.	Fußball, Tennisball, Golfball	- Der Trainer wirft den Ball nicht nur in einer Höhe zu den Kindern, sondern variiert diese.

eher Orientierung als Umstellung

5	Reaktions- und Kopplungsfähigkeit	Die Kinder bilden zwei 2er Teams und stellen sich ca. 2m auseinander gegenüber. Der Trainer gibt verschiedene Kommandos: <ul style="list-style-type: none"> - 1x klatschen -> Der Ball wird geworfen - 2x klatschen -> Der Ball wird getitscht - 3x klatschen -> Der Ball wird geschossen - 1x pfeifen -> Der Ball wird ganz hoch geworfen 	Fußball	<ul style="list-style-type: none"> - Der Trainer führt ein Kommandos nacheinander langsam ein
10	Wiederholung und Festigung des Erlernten	Die Kinder durchlaufen die Übungen noch einmal, mit begrenzten Zeitraum. Die Übungen werden jetzt nochmal als „Zeitlauf“ durchlaufen indem sie eine Obergrenze an Zeit bekommen die Übungen zu absolvieren.		<ul style="list-style-type: none"> - Das Erlernte noch einmal zur Festigung wiederholen und den Zeitfaktor als „Druckfaktor“ einsetzen
3 <i>lang!</i>	Trinkpause			<ul style="list-style-type: none"> - Erholung vom Stationendurchlauf
8	Abschlusspiel	„Ultimate Frisbee“: Ein 10mx6m Feld wird mit Hütchen abgesteckt und dahinter eine Endzone von 1m Länge aufgebaut. In 2er Teams darf nun der Frisbee-Führende nicht laufen, sondern muss die Frisbee zu seinem Teamkollegen werfen, der sich frei bewegen darf. Das Ziel ist es die Frisbee mit einem Wurf zu seinem Teamkollegen in die Zone zu bringen.	Hütchen, Frisbee	<ul style="list-style-type: none"> - Kleines „Auspowern“ für die Kinder zum Abschluss

*beim Frisbee könnte das Feld auch grösser sein, damit das Werfen eine grössere Rolle spielt (muss aber nicht)
Dann könnte der Werfer auch versuchen, die Zielzone zu treffen...*

2	Verabschiedung			<ul style="list-style-type: none">- Kinder ggf. loben, motivieren, ermutigen- Kinder an Treffpunkt und Zeit für die nächste Trainingseinheit erinnern- Kinder in den Alltag entlassen- Warten bis jedes Kind abgeholt worden ist
---	----------------	--	--	---