



Bei den Jeditratern und Jeditrinnen

Spielerisches Stationstraining zu koordinativen Teilaspekten

Vorbemerkungen/Ziele

„Möge die Macht mit dir sein!“

Wer kennt nicht Obi-Wan Kenobi, Luke Skywalker oder Yoda, die Jedi-Ritter, welche ihre Talente trainieren, um sie für den Frieden einzusetzen. - Ein Gedanke, der genutzt werden kann, um die Kinder anzuleiten, mit „machtvoller“ Konzentration die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

In diesem Stundenentwurf haben die Kinder Gelegenheit, wie die Jedi-Ritter als Ritter und Ritterinnen zu trainieren und in einem spielerischen Stations-training koordinative Teilaspekte zu üben.

Sind die Kinder mit dem gemeinsamen Geräteaufbau durch Stationskarten vertraut, kann gemeinsam aufgebaut werden. Andernfalls sollten die Stationen vor Stundenbeginn aufgebaut werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Jedi-Ritter

- ⊙ Die Kinder und die Übungsleitung (ÜL) versammeln sich.

In einem einstimmenden Gespräch wird geklärt:

„Was sind Jedi-Ritter? Habt ihr von ihnen schon mal gehört oder gelesen? Wofür kämpfen sie? Was können sie?“

● Meteoritenball

- ⊙ Die TN laufen frei in der Halle umher.

Mit einem Ball (= Meteorit) darf jede/r, die/der ihn bekommt, jede/n abwerfen. Mit dem Ball in der Hand dürfen jedoch nur drei Schritte gelaufen werden.

TN A bekommt einen Ball.

Die TN laufen durcheinander. Wenn TN A eine/einen TN abwirft, so muss diese/dieser sich hinsetzen und darf erst wieder aufstehen, wenn jemand anderes TN A abgeworfen hat.

Varianten:

- Um das Spiel interessanter zu gestalten, können mehrere und unterschiedliche Bälle ins Spiel gebracht werden.
- Anstelle des Hinsetzens nach Abwurf kann der/die getroffene TN auch eine Runde um das Spielfeld laufen und dann wieder mitmachen.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

10 bis 15 Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 6 Jahren

Material:

Großgeräte, Softbälle, Poolnudeln (evtl. halbiert), verschiedenartiges Wurfmaterial

Ort:

Turnhalle mit Großgeräteausstattung

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Einstimmung auf das Thema

- ✔ Ggf. kann die ÜL an dieser Stelle auch Bildmaterial bereithalten.

- ⊙ Herz-Kreislaufferwärmung, räumliche Orientierungsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- ✔ Um die Übersicht zu bewahren, sollte jede/jeder TN, die/der einen anderen abgeworfen hat, dieser/diesem nochmals sagen, dass sie/er der/die „Abwerfer/-in“ war.

NRW bewegt
seine KINDER!

11.2016

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

- **Trainingsparcours der Ritter und Ritterinnen**
- Mit Hilfe von Stationskarten werden die Stationen in Kleingruppen aufgebaut.

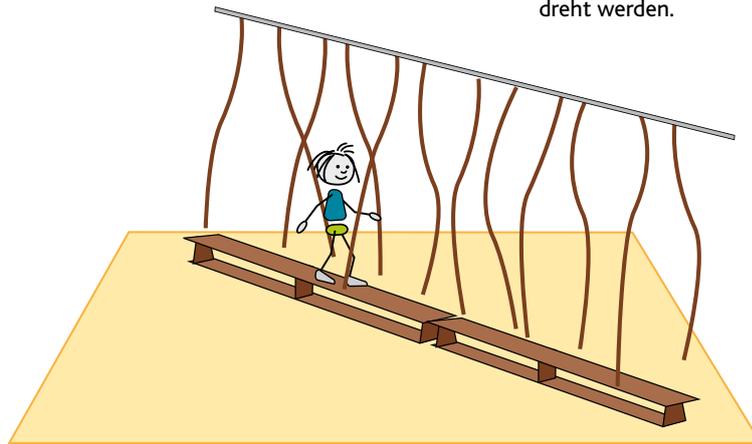
Nach einer kurzen Besprechung erproben die Gruppen eigenständig die Stationen.

● Station 1: Laserstrahlen ausweichen

- Zwei Langbänke werden unter die ausgezogene Tauanlage gestellt.

Die Tauen werden angeschaukelt, so dass sie jeweils gegengleich schwingen.

Die Kinder haben nun die Aufgabe, über die Bänke zu balancieren, während sie gleichzeitig den schwingenden Tauen ausweichen müssen.



Absichten und Hinweise

- Spielerisches Üben verschiedener koordinativer Teilaspekte

- Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

- ✓ *Variation:* Die Langbänke können auch umgedreht werden.

● Station 2: Flinke Füße

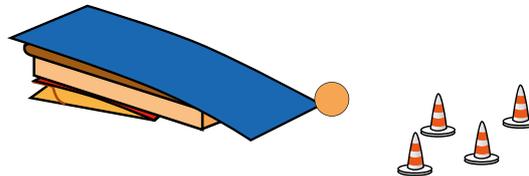
- Unterschiedliche Hürden und/oder kleine Kästen werden in einer Reihe mit gleichmäßigem Abstand zueinander aufgebaut.

Die Kinder sollen die Hürden möglichst zügig mehrmals hintereinander überlaufen.

● Station 3: Kristallwurf

- Mit einem Sprungbrett, einem Kastendeckel und einer Matte wird eine kleine „schiefe Ebene“ aufgebaut. Am Ende der „schiefen Ebene“ liegen Softbälle in einem Kasten. Etwas entfernt davon wird ein Ziel markiert.

Die Kinder sollen die schiefe Ebene herunterrollen und direkt im Anschluss mit einem Softball auf ein Ziel werfen.



- Rhythmusfähigkeit

- ✓ Falls vorhanden, kann als Alternative natürlich auch eine Koordinationsleiter genutzt werden.

- Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

● Station 4: Lichtschwerterkampf

- In einem gekennzeichneten Bereich liegen Poolnudeln (halbe Poolnudeln) bereit, mit denen die Kinder gegeneinander kämpfen dürfen.

Variation:

Zwei Kinder versuchen, auf einer Bank balancierend, den/die Partner/-in mit der Poolnudel aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass dieser/diese von der Bank absteigen muss.

- Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

- ✓ Hier ist es wichtig, „Kampfgeln“ vorher abzusprechen.

Autorin:
Heike Bluchatillenkamp

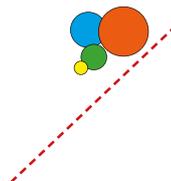
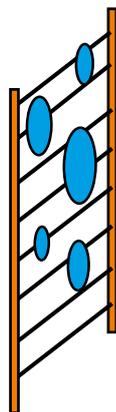
Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 5: Sternschnuppen jagen

- ⦿ Verschieden große Ziele werden aufgestellt und/oder in unterschiedlicher Höhe z.B. an einer Sprossenwand befestigt.

Die Kinder werfen von unterschiedlichen Ausgangspunkten mit verschiedenen Wurfobjekten und oder unterschiedlichen Bällen auf die Ziele.



Absichten und Hinweise

- ⦿ kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15–20 Minuten)

● Station der Macht

- ⦿ Jedes Kind darf sich eine Station frei aussuchen.

Nachdem jedes Kind noch einmal an die Station gehen kann, wo es „seine Macht“ am meisten gespürt hat (= Lieblingsstation), wird anschließend gemeinsam abgebaut.

- ⦿ Die Kinder aus der Geschichte zurückholen

● Raumschiff im Blindflug

- ⦿ In einem abgegrenzten Teil des Raumes bilden die Kinder eine Gasse.

Ein Kind geht nun mit geschlossenen Augen los, um an das andere Ende der Gasse zu gelangen. Kommt es im „Blindflug“ in die Nähe eines anderen, gibt dieses ein akustisches Zeichen, so dass das Kind mit den geschlossenen Augen ausweichen kann.

- ⦿ Nach dem individuellen Üben an Stationen, wird zum Ende der Stunde nochmal die Kooperation betont.

- ✔ Bei dieser Aufgabe ist es ganz wichtig, dass die Kinder freiwillig mitmachen.

AUSKLANG (5 Minuten)

● Gemeinsam spüren wir die Macht

- ⦿ Alle Kinder stellen sich im Innenstirnkreis mit Handfassung/Handgelenkfassung auf.

Jedes zweite Kind lehnt sich nach hinten. Die anderen Kinder müssen ihr Gewicht zum Ausgleichen nach vorne verlagern. Danach wird getauscht. So erleben die Kinder als Abschluss, wie sie im Vertrauen auf einander eine „unhaltbare“ Position halten können.

- ⦿ Vertrauen, Kooperation, Ruhiger Stundenabschluss

