

Station 1: Pfeilspiel¹

Aufgabe:

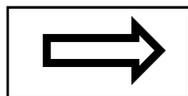
- Stellt euch nebeneinander so auf, dass ihr genügend Bewegungsraum habt.
- Eine Person ist der/die Spielleiter:in. Stelle dich für alle gut sichtbar auf und halte die Pfeilkarte mit dem **schwarzen Pfeil** hoch. Drehe den Pfeil in verschiedene Richtungen.
- Die Spielenden reagieren auf den Pfeil (siehe Kasten rechts).
- Nach ein paar Runden, zeigt der/die Spielleiterin den **weißen Pfeil** mit dem schwarzen Rand. Nun gilt für die Spielenden genau das Gegenteil, also rechts anstatt links, unten anstatt oben, etc.
- Nach ein paar weiteren Runden wird in unregelmäßigen Abständen **entweder der schwarze oder weiße Pfeil** gezeigt. Nun muss entsprechend der vorherigen Runden entweder „normal“ oder mit dem Gegenteil reagiert werden.

schwarzer Pfeil:

- Pfeilrichtung nach rechts:
Seitsteps nach rechts
- Pfeilrichtung nach links:
Seitsteps nach links
- Pfeilrichtung nach oben:
Strecksprung
- Pfeilrichtung nach unten: in die Hocke gehen

Material:

- Pfeilkarte (doppelseitig bedruckt)



Aufbau:

-

Variation:

- Seitlich überkreuzen anstatt Seitsteps
- Hocksprung anstatt Strecksprung

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Ruft der/die Spielleiter:in zusätzlich „Hepp“, gilt der jeweils andere Pfeil.

¹ Quelle: modifiziert nach Eckenbach, 2017, S. 32.

Station 2: Perfect Jumper²

Aufgabe:

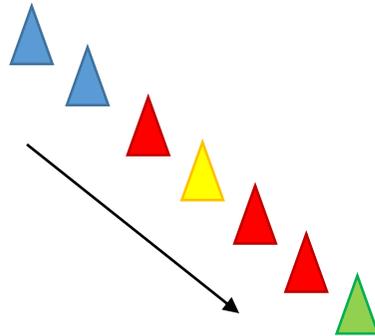
- Springe die Markierungsreihe entlang (daneben).
- Springe dabei wie folgt:
 - rot: Auf dem rechten Bein springen.
 - blau: Auf dem linken Bein springen.
 - gelb: Springe auf beiden Beinen.
 - grün: Mache einen Hocksprung.
- Tausche nach ein paar Durchgängen die Reihenfolge der Markierungen.

Material:

- Markierungen in vier unterschiedlichen Farben, z.B. kleine Pylone

Aufbau:

- Reihe aus farblichen Markierungen, z.B. so:



Variation:

- Lege andere Sprünge für jede Farbe fest.
- Sage zusätzlich den Sprung an: „rechts“, „links“, „beide“, „Hocke“.

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Hebe zusätzlich den entgegengesetzten Arm zu dem Bein, auf dem du springst.

² Quelle: modifiziert nach [perfect_jumper.pdf \(nrw.de\)](#), Zugriff am 21.02.2022.

Station 3: Ball zuwerfen³

Aufgabe:

- Stellt euch in einem Kreis auf.
- Teil 1: Werft euch in beliebiger Reihenfolge den Ball 5x zu. Der linke Nachbar des Fängers muss den Namen des Fängers dabei laut nennen.
- Teil 2: Werft euch in einer beliebigen Reihenfolge den Ball 5x zu. Ruft der Werfer „Hip“, muss der linke Nachbar des Fängers den Namen laut nennen. Ruft der Werfer „Hep“, muss der rechte Nachbar des Fängers den Namen nennen.

Material:

- Ball (z. B. Softball)

Aufbau:

-

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Erhöhung der Spielgeschwindigkeit
- Bei „HipHep“ müssen der linke und der rechte Nachbar des Fängers hinter seinem Rücken die Plätze tauschen.

³ Quelle: modifiziert nach: <https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/41/ball-zuwerfen?start=0>, Zugriff am 04.02.2022.

Station 4: Passvarianten⁴

Aufgabe:

- Stellt euch zu zweit gegenüber in einem Abstand von ca. 5m auf
- Folgende Passvarianten mit zugeordneten Zahlen existierten:
 - 1: Handballpass
 - 2: Bodenpass
 - 3: Druckpass
 - 4: Überkopfpass
- Es gibt einen Spielleiter. Dieser nennt in beliebiger Reihenfolge Zahlen von 1 bis 4. Dementsprechend müssen die Pässe ausgeführt werden

Material:

- Basketbälle
- Farbkarten in vier verschiedenen Farben

Aufbau:

-

Variation:

- Lege andere Zahlen für die Passvarianten fest oder ergänze weitere Zahlen.

Erhöhung der Schwierigkeit:

- Ergänzend werden die Passvarianten verschiedenen Farbkarten zugeordnet. Es wird nun entweder eine Zahl gesagt oder eine Farbe gezeigt.
- Ruft der Spielleiter „Und“ vor der Zahl, tauschen die Passvarianten 1 und 3 sowie 2 und 4 (z. B. „Und 1“ wird die 3 ausgeführt).

⁴ Quelle: modifiziert nach: <https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/104/basketballp%C3%A4sse?start=0>, Zugriff am 04.02.2022.