

Tipps aus der Praxis für die Praxis

"Ideen für einen Koordinationszirkel"

Der Altweibersommer kommt: das Wetter wird noch mal schön und in vielen Gegenden locken Stadtfest, Kirmes oder sonstige Events die Leute auf die Straße.

Hier sind ein paar Ideen, wie wir unsere Teilnehmer mit Spaß, vielleicht einem Augenzwinkern und dennoch sportlich sinnvoll darauf „vorbereiten“ können.

Als eine Art „Kniffelspiel“ verpackt, kann auch die Ausdauerkomponente wunderbar mit aufgenommen werden. Der Aufbau in der hier vorgestellten Variante ist ein wenig größer. Nutzt weniger Material oder andere Stationen – und schon ist es einfacher...

Aufbau: Alle TN bauen gemeinsam die Stationen auf, wobei diese sowohl mit einer Zahlenmarkierung als auch mit einer Kurzbeschreibung zur Durchführung bestückt werden. In der Hallenmitte steht ein Tisch/großer Kasten o.ä. bereit, an dem die Paare ihre „Kniffelliste“ führen und würfeln. Außerdem wird durch Hütchen eine kleine Strafrunde abgesteckt.

Spielablauf: Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen

- Jedes Paar würfelt einmal und führt danach die entsprechende Station durch.
- Dies geschieht so lange, bis jedes Paar jede Station zweimal durchgeführt hat.

Was passiert wenn...

- ... die Station bereits besetzt ist?
Das Paar darf noch einmal würfeln. Ist die nächste Station frei, geht es dorthin. Ist diese auch besetzt, läuft das Paar zunächst eine kleine Strafrunde und hat dann erneut zwei Würfelversuche.
- ... die Augenzahl bereits zweimal gewürfelt wurde?
Das Paar läuft sofort eine Strafrunde und würfelt danach erneut.

Wichtiger Hinweis

Weitere schriftliche Informationen zu dem Spiel wie Stationsübersicht, Materialbeschreibung etc. finden Sie ergänzend auf den folgenden Seiten. [_____](#)

„bewegendes Kniffel“ - das etwas andere Koordinationstraining 😊

Zahl : Aufgabe	erledigt	
2 : Luftballontransport über Seilchen		
3 : Tauziehen auf Fliesen		
4 : Reifen um Arme kreisen lassen		
5 : Becher stapeln mit den Füßen		
6 : balancieren über eine (umgedrehte) Langbank		
7 : Zielwurf mit verschiedenem Material		
8 : blinder Lauf		
9 : Tücher schnappen		
10 : Luftballon köpfen		
11 : rollende Reifen umlaufen		
12 : Taschentuchpakete zuwerfen		

„bewegendes Kniffel“ - Erläuterung zu den Stationen

Nr	Name	benötigtes Material	Aufbau/Durchführung
2	Luftballontransport über Seilchen	3-4 Seilchen zu einem Parcours aneinander gelegt, 1 gut aufgepusteter Luftballon	Das Paar soll den Luftballon hin und her spielen (nur eine Berührung pro Partner erlaubt), dabei nur auf den Seilchen balancierend durch den Parcours gehen. Fällt der LB auf den Boden oder berührt ein Partner den LB zwei Mal oder verlässt ein Partner das Seilchen, startet das Paar erneut. Jedes Seilchen muss von jedem Partner mindestens 1 Mal berührt worden sein.
3	Tauziehen auf Fliesen	2 Teppichfliesen (rutschige Seite nach unten!) 1 langes Seil	Die Partner stehen sich gegenüber, wobei Partner 1 eine sichere Standposition einnimmt und Partner 2 sicher auf den Fliesen steht. Partner 1 soll nun nur durch Zug am Seilchen Partner 2 zu sich heranziehen. Beide sollen dabei stabil stehen bleiben. Danach Aufgabenwechsel. Jeder Partner wird 2 Mal gezogen.
4	Reifen um Arme kreisen lassen	4 Reifen	Die Partner stehen sich gegenüber und lassen die Reifen an den seitlich ausgestreckten Armen ca. 10 Sek. In jede Richtung kreisen. Dabei zählen sie gemeinsam von 30 in 3er Schritten rückwärts bis 0.
5	Becher stapeln mit Füßen	6 Joghurtbecher (Plastikbecher) zu einer Pyramide gestapelt	Die Partner stehen sich a der Pyramide gegenüber. Die Becher dürfen nur mit 2 Füßen zur gleichen Zeit berührt werden (re. und li. Abwechselnd!). Die Pyramide wird von oben beginnend abgebaut und gleich danebenstehend wieder aufgebaut, sodass die unteren 3 Becher später oben stehen.
6	Über Langbank balancieren	1 Langbank (ggf umgedreht) ggf. Matten zur Absicherung	Die Partner balancieren 4 Mal auf der Langbank hin und her, wobei sie sich anschauen - immer einer vorwärts, der andere rückwärts. Der Rückwärtsgehende berührt mit der Fußspitze das Ende der Bank bevor ein Richtungswechsel durchgeführt wird, der Abstand sollte max. $\frac{1}{2}$ m betragen.
7	Zielwurf mit verschiedenem Material	2 Reifen/Kästen als Ziel 1 gefüllt mit: 4 Sandsäckchen, 4 Taschentuchpaketen, 4 Tennisbällen, ...	Jeder Partner muss jedes Material einmal mit re. und einmal mit li. in den Zielreifen geworfen haben. Startpunkt ist der Materialreifen. Bei einem Fehlwurf läuft das Paar eine Strafrunde um den Zielkasten herum.
8	Blinder Lauf	Kein Material	Die Partner stellen sich an eine Wand. Einer schließt die Augen und solle alleine durch Orientierung an Geräuschen den Weg zur gegenüberliegenden Wand finden. Der Partner dient dabei als Sicherheitsstellung und befindet sich immer direkt neben dem „Blinden“.

„bewegendes Kniffel“ - Erläuterung zu den Stationen

9	Tücher schnappen	3-4 verschiedenfarbige Tücher	Partner 1 wirft alle 4 Tücher gleichzeitig hoch, ruft dabei zwei Farben. Partner 2 soll nur diese Farben fangen. Aufgabenwechsel. Ausgangsposition ist zunächst der aufrechte Stand, denn in vier Stufen bis zur tiefen Kniebeuge.
10	Luftballon köpfen	1 gut aufgepusteter Luftballon	Die Partner köpfen sich den Luftballon 20 Mal zu. Der erste Kontakt darf mit der Hand gespielt werden, danach muss er 20 Mal in Folge mit dem Kopf gespielt werden, sonst wird wieder von vorne angefangen.
11	Rollenden Reifen umlaufen	1 Reifen	Partner 1 rollt den Reifen in den Raum, Partner 2 startet mit dem Reifen und soll ihn einmal umrunden. Danach Aufgabenwechsel. Jeder Partner umrundet den Reifen 3 Mal.
12	Taschentuchpakete zuwerfen	2 Wackelkissen (oder je 4 Taschentuchpakete) 2 Taschentuchpakete zum werfen	Die Partner stehen sich auf den Wackelkissen gegenüber. Jeder hält ein Taschentuchpaket in der Hand. Die Wurfpakete werden nun 20 Mal gleichzeitig geworfen und gefangen. Fällt ein Paket auf den Boden, startet das Paar bei 0 erneut. Die Beine sollen die ganze Zeit leicht gebeugt bleiben. (Als Steigerung kann auch im Einbeinstand geworfen und gefangen werden - nach 10 Mal fangen Beinwechsel.)