



Christian Reinschmidt
Spektakulärer Stationsbetrieb für Kinder

Spektakulärer Stationsbetrieb für Kinder

Christian Reinschmidt

Bei diesem Stationstraining werden die Schüler*innen (Zielgruppe: 10- bis 12-Jährige) durch spektakuläre Aufgaben herausgefordert und können sowohl ihre koordinativen Fähigkeiten als auch ihre Reaktions- und Aktionsschnelligkeit unter Beweis stellen.

Der Stationsbetrieb ist so aufgebaut, dass die Kinder immer zu zweit einen Wertungsbogen bekommen, an einer der fünf Stationen beginnen und wenn beide die Aufgabe beendet haben, zur nächsten Station weiter gehen. Damit es nicht zu längeren Wartezeiten kommt, können die Stationen auch zweifach oder dreifach aufgebaut werden.

Jedes Paar notiert die eigenen Leistungen und am Ende wird die Gesamtpunktzahl des einzelnen Kindes ermittelt. Ob die Ergebnisse aller Kinder miteinander verglichen werden oder ob es einige Zeit später eine Wiederholung des Stationsbetriebs gibt, um die persönliche Punktzahl zu verbessern, entscheidet das pädagogische Konzept der Lehrkraft.

Da die spektakulären Stationen die Kinder im koordinativen Bereich richtig herausfordern, empfiehlt es sich, die Station 3 (Looping Cup) und die Station 5 (Bottle Flip) in einer vorausgehenden Stunde vorzustellen und die Kinder Bewegungserfahrungen sammeln zu lassen.

Folgende 5 Stationen sind für die Kinder zu absolvieren:

- Station 1 – Wer schlägt das Darda®-Auto?
- Station 2 – Wer trifft mit der Frisbeescheibe ins Reifentor?
- Station 3 – Wem gelingt der Looping-Cup?
- Station 4 – Wer trifft auf die Weichbodenmatte?
- Station 5 – Wem gelingt der Bottle Flip?

Literatur

Reinschmidt, C. (2015). *Sport-Highlights für die Grundschule – Überraschende Spielideen für attraktive Sportstunden*. Verlag an der Ruhr.



Christian Reinschmidt
Schulleiter

Südbadische
Sportschule Steinbach
Yburgstraße 115
76534 Baden-Baden/
Steinbach

c.reinschmidt@
sportschule-steinbach.de
www.sportschule-
steinbach.de

Spektakulärer Stationsbetrieb – Wertungsbogen			
Station	Punktewertung	Punkte Partner 1	Punkte Partner 2
Station 1 Wer schlägt das Darda®-Auto?	Pro Sieg gegen das Darda®-Auto gibt es 10 Punkte		
Station 2 Wer trifft mit der Frisbeescheibe ins Reifentor?	Pro gelungenem Wurf in den Reifen gibt es 3 Punkte		
Station 3 Wem gelingt der Looping Cup?	Pro gelungenem Looping-Cup-Versuch gibt es 3 Punkte		
Station 4 Wer trifft auf die Weichbodenmatte?	Pro gelungenem Wurf auf die Matte gibt es 3 Punkte		
Station 5 Wem gelingt der Bottle Flip?	Pro gelungenem Bottle-Flip-Versuch gibt es 3 Punkte		
Gesamtpunktzahl: (maximale Punktzahl: 150)			



Station 1 – Wer schlägt das Darda®-Auto?



Stationsaufgabe

Die beiden Kinder treten drei Mal gegen das Darda®-Auto an. Die Lehrkraft gibt das Startkommando (Auf die Plätze – Fertig – Los) und lässt selbst zeitgleich das Darda®-Auto starten. Der Sprint geht über 20 Meter und an der Ziellinie wird geschaut, wer es vor dem Darda®-Auto über die Ziellinie schafft. Insgesamt hat jedes Kind drei Sprints zu absolvieren.

Punktwertung

Für jeden Sieg gegen das Darda®-Auto gibt es 10 Punkte. Bei drei Siegen können die Kinder maximal 30 Punkte erreichen.

Gerätebedarf

Ein Darda®-Auto (es handelt sich dabei um ein Modellauto mit Aufziehmotor) und eckige Schaumstoff-Hürden, damit das Auto nicht in die Laufbahn der Kinder fährt.

Das Darda®-Auto fährt nicht auf allen Hallenböden gleich gut. Parkettböden haben sich in der praktischen Umsetzung sehr gut bewährt. Ansonsten gilt: Auf jeden Fall vorher ausprobieren!

Station 2 – Wer trifft mit der Frisbeescheibe ins Reifentor?



Stationsaufgabe

Die Torwand aus dem „aktuellen Sportstudio“ ist Deutschland weit bekannt und hat einen hohen Aufforderungscharakter. Diese Motivation ist eine gute Basis für diese Station. Jedes Kind darf 10-mal mit der Frisbeescheibe auf die Reifen werfen und jeder Treffer durch einen Reifen wird gezählt. Der Abstand zwischen Abwurfstelle und Tor liegt bei 7 Metern.

Punktwertung

Für jeden Treffer mit einer Frisbeescheibe in einen Reifen gibt es 3 Punkte. Bei 10 Versuchen kann es höchstens 10 Treffer, also maximal 30 Punkte geben.

Gerätebedarf

In ein Handballtor werden rechts unten und links oben zwei Reifen mit Seilen befestigt. Idealerweise stehen 10 Frisbeescheiben zur Verfügung.

Mittlerweile haben viele Schulen und auch die Sportvereine immer häufiger Softfrisbeescheiben zur Verfügung. Falls diese Station mit Softfrisbeescheiben durchgeführt wird, dann wird eine Distanzverkürzung auf 5 Meter (statt 7 Meter) empfohlen.

Station 3 – Wem gelingt der Looping Cup?



Stationsaufgabe

Die Kinder erhalten zwei Stapelbecher, die ineinander gestapelt sind. Mit einer kurzen Drehbewegung soll der obere Becher hochgeschleudert werden und nach einer 360-Grad-Drehung im unteren Becher wieder aufgefangen werden – das ist der Looping Cup. Jedes Kind hat 10 Versuche und versucht jedes Mal den Becher wieder aufzufangen.

Punktwertung

Für jeden geglückten Looping-Cup-Versuch gibt es 3 Punkte. Bei 10 Versuchen können somit maximal 30 Punkte erreicht werden.

Gerätebedarf

Stapelbecher – am besten ein 6er- oder 8er-Set.

Die Looping-Cup-Bewegung: Zunächst werden zwei Becher ineinander gestapelt. Der untere Becher wird festgehalten, während der obere Becher durch eine kurze, nach oben (und zum Körper des Spielers) gerichtete Drehbewegung ausgeworfen wird. Der untere Becher sollte danach ruhig gehalten werden, damit sich der im einfachen Rückwärtssalto befindende Becher wieder direkt in den unteren Becher hineinsetzt. Mit etwas Glück und Geschick klappt die Looping-Cup-Bewegung.

Station 4 – Wer trifft auf die Weichbodenmatte?



Stationsaufgabe

An dieser Station kommt es auf Genauigkeit an. Jedes Kind darf 10-mal einen Igelball (ist besser als ein Tennisball, denn der Igelball rollt nicht so schnell weiter) mit einem Abstand von 5 Metern auf eine Weichbodenmatte werfen. Es zählen nur die Igelbälle als Treffer, die auch nach dem Ausrollen auf der Weichbodenmatte liegen bleiben.

Punktwertung

Für jeden Igelball, der auf der Weichbodenmatte liegen bleibt, gibt es 3 Punkte. Bei 10 Versuchen können somit maximal 30 Punkte erreicht werden.

Gerätebedarf

Eine Weichbodenmatte und mehrere (möglichst 10) Igelbälle.

Die Weichbodenmatte ist aufgrund ihrer Größe ein geeignetes Ziel für die 10- bis 12-Jährigen. Sie lernen dabei nicht nur den gezielten, sondern auch den dosierten Wurf, damit die Bälle nicht zu schnell weiter rollen und von der Weichbodenmatte fallen. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann mit älteren Kindern auch eine Turnmatte als Ziel genommen werden.

Station 5 – Wem gelingt der Bottle Flip



Stationsaufgabe

Jedes Kind hat an dieser Station 10 Versuche. Die Flasche wird am Deckel oder Hals gehalten und soll dann so geworfen werden, dass sie nach einer 360-Grad-Drehung (Bottle-Flip-Wurf) auf dem Boden in den Stand kommt. Die Flasche ist zu $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ mit Wasser gefüllt und es ist schon eine spannende Herausforderung, sie in den Stand zu bringen. In der Regel werden 500-ml-Flaschen oder Saftflaschen für diese Spielidee verwendet, es müssen allerdings immer Plastikflaschen sein.

Punktewertung

Für jeden Versuch, bei der die Flasche in den Stand kommt, gibt es 3 Punkte. Da die Kinder 10 Versuche haben, können maximal 30 Punkte erreicht werden.

Gerätebedarf

Mehrere zu $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ gefüllte 500-ml-Plastikflaschen oder Saftflaschen aus Plastik.

Der Bottle-Flip-Wurf: Die Flasche wird meist am Deckel oder am Hals gehalten. Durch eine Beschleunigung des Handgelenks wird die Flasche abgeworfen. Sie dreht sich so, dass der Deckel zunächst zum Boden zeigt und die sich drehende Flasche in der Luft auf dem Kopf steht. Sie dreht allerdings weiter bis sie auf dem Flaschenboden landet. Durch die 30%–50% Wasserfüllung braucht man Fingerspitzengefühl und viele Wiederholungen, bis man die richtige Dosierung des Wurfs und das entsprechende Verhalten des Wassers herausgefunden hat. Auf die richtige Drehung kommt es an!

Ich kann's

Die Schriftstellerin verkörperte Ende der 1920er Jahre den Typus der emanzipierten „neuen Frau“, die Familie und Beruf ohne Schwierigkeiten unter einen Hut zu bringen vermochte. Ihre Freizeit verbrachte Vicki Baum bei Spiel und Sport, belegte Kurse bei der berühmten Ausdruckstänzerin Mary Wigmann, deren Credo lautete, sich nicht äußerlichen Zwängen und Konventionen zu unterwerfen, sondern die Freiheit des Körpers zu spüren und ungezügelt seinen Bewegungen zu folgen. So auch beim Boxen und Seilspringen:

„In der aufpeitschenden, mit Schweiß und Franzbranntwein- und Ledergeruch geschwängerten Luft seines Trainingslokals, über dem immer eine sonderbar aus Sadismus und liebevoller Betreuung gemischte Stimmung hing, jagte er sie erbarmungslos im Ring hin und her (...) Bald ließen sich bei ihm auch andere in Form bringen. Boxliebhaber, Sportsleute, Schriftsteller, Schauspieler. Ich weiß nicht, wie auch Frauen dazu kamen, sich in diese maskuline Welt zu wagen (...) darunter Marlene Dietrich. Merkwürdigerweise war Sabri Mahir einfach unfähig, beim Training einen Unterschied zwischen Profis und denjenigen zu machen, die sich lediglich sportlich ausarbeiten wollten. Er war unnachgiebig (...) hetzte einen in sein Tempo und wollte nichts davon wissen, daß man keinen Atem, keine Füße, keine Arme, kein bißchen Kraft mehr habe (...) Ganze Ströme von Energie flossen von ihm in seine Schüler über; auch in mich Kleine mit hundert Pfund Lebendgewicht. Daß er mir eine Selbstsicherheit einpflanzte, ganz, als könnte ich jeden Tag in die Lage kommen, kämpfen und dann unter allen Umständen siegen zu müssen, und mich daran gewöhnte, nie und nimmer aufzugeben, ist mir in jenen Jahren von großem Nutzen gewesen.“

Aus: Es war alles ganz anders. Erinnerungen. Köln 1987.

Vicky Baum (1888–1960)