

# Stationenbetrieb zum Abbau überschüssiger Energien

STUNDENTHEMA/ ZIEL: Abbau von Aggressionen, Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination und Teamwork.

ALTER: Grundstufe I & II

DAUER: 1 Schulstunde

ORT: Turnsaal

MATERIAL: abhängig von den Stationen

## ANMERKUNG/VORBEREITUNG:

Es werden je nach aufgebauten Stationen gleich viele Teams gebildet. Optimal sind 4er Teams bei den Stationen. Der Aufbau kann gemeinsam mit den Kindern durchgeführt werden. Tipps und Anregungen dazu findest du im Teachers Corner im Untermenüpunkt FAQs. Auf die Trinkpause nicht vergessen. Die Stationskärtchen gut sichtbar anbringen!

## BESONDERER HINWEIS:

Alle Kinder haben die Möglichkeit, sich gemäß ihrem individuellen Können einzubringen und mitzuspielen; Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten stehen nicht im Vordergrund; die Kinder befriedigen ihren Bewegungsdrang.

**ACHTUNG:** Die einzelnen Stationen ausreichend mit Matten sichern!

AUFWÄRMEN: zu Beginn gemeinsames Aufwärmen mit den Xilo-Übungen (siehe anbei Xilo-Übungen).

## ABLAUF / ORGANISATION:

1. Aufwärmen: 5 Minuten
2. Stationenbetrieb: die restliche Zeit
4. Abwärmen/Beruhigung: 5 Minuten (z.B. Zeichen weitergeben, Fantasiegeschichte, Partnermassage mit Tennisball, Musik, etc.)

# XILOS Aufwärm-, Fitness- & Konzentrationsübungen

10 Minuten



## Sterne:

Stell' dir vor, du greifst nach den Sternen. Strecke deinen Körper und greife so hoch wie möglich. Die hohen Sterne holst du dir mit Strecksprüngen.



## Hampelmann:

Du machst einen Hampelmann. Wichtig ist genügend Platz, damit du niemandem weh tust!



## Radfahrer:

Du setzt dich hin und kannst dich mit den Händen abstützen. Auf unserem Weg radeln wir bergauf, bergab und auch Rechts- und Linkskurven.



## Langlaufen:

Es hat geschneit. Wir gehen gemeinsam langlaufen - am Stand.



## Disco:

Wir gehen gemeinsam in die Disco zum Tanzen.



## 8er kreisen:

Stell' dir einen 8er vor. Dieser ist auf der Zeile umgefallen. Genauso zeichnest du ihn nun mit einem Bein vor dir in die Luft.



## Frosch:

Du stehst auf einem Bein und streckst beide Arme und das andere Bein 3 Mal hintereinander von dir ohne umzufragen. Danach Fußwechsel!



## Teamwork:

Du fasst deinen Partner bei den Händen und ihr kreist gemeinsam einen 8er in die Luft.



## Elefant:

Beide Hände klopfen auf die Oberschenkel, dann fasst eine Hand die Nase, die andere außen herum zum gegenüberliegenden Ohr - im Wechsel.



## Drache:

Du streckst deine Arme durch und atmest tief ein. Beim Ausatmen gehst du in die Hocke.

# Ruhige Stationen

## ANMERKUNG:

Diese Stationen eignen sich für die Kinder vor allem zum Durchatmen und Konzentrieren, schulen aber teilweise auch Gleichgewicht und Koordination. Diese Stationen sollen nach 1-2 „wilderer“ Stationen eingebaut werden, um die Kinder nicht zu überanstrengen und ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen.

### „BALANCEBOARDS“

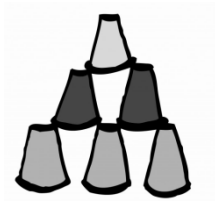
Auf den Balancebrettern das Gleichgewicht schulen.

1. Beidbeinig
2. Einbeinig
3. Knieend
4. Im Kreis drehend
5. Liegestützübung (mit Händen oder Beinen am Brett)
6. Kniebeuge
7. Jonglieren



### „BECHER STAPELN“

Die Schüler haben die Aufgabe, mit beiden Händen gleichzeitig Pyramiden zu bauen (3-6-3).



### „RIESENMIKADO“

Ein Riesenmikado dient als Entspannungsstation mit der Möglichkeit, die Geschicklichkeit zu trainieren.



### „SLACKLINE“

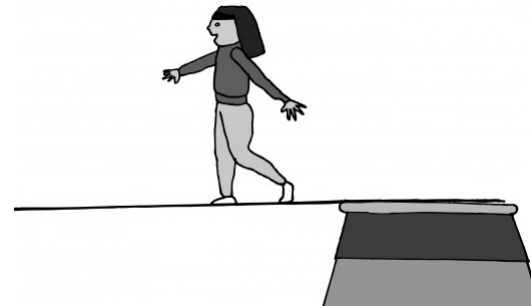
Die Slackline wird an den Reckstangen befestigt. Jeweils vor den Reckstangen kann ein halber (2-3 Kastenteile) Sprungkasten als Auflage für die Line dienen. Die Kastenteile reduzieren den Druck auf die Reckstangen und geben der Line zusätzliche Stabilität. Außerdem kann ein Kastenteil als Startfläche dienen.

#### ACHTUNG:

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern. Anfangs am besten immer nur zu zweit. Einer sichert den anderen. Außerdem darf niemand seitlich stehen, wenn gerade jemand balanciert.

#### VARIATION:

Rückwärts gehen.



# Stationen zum Austoben

## ANMERKUNG:

Bei diesen Stationen können sich die Kinder so richtig austoben und überschüssige Energien und aufgestaute Aggressionen abbauen.

### „BANKRUTSCHE“

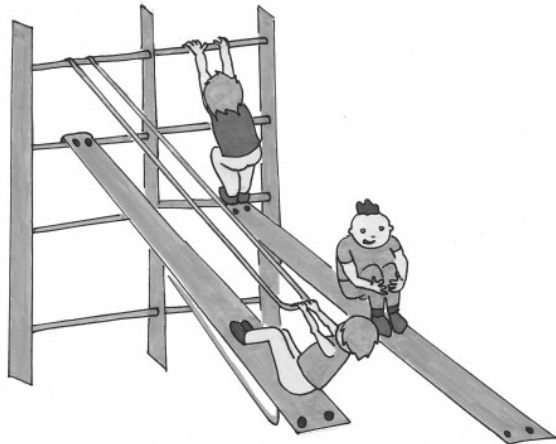
Es werden 2-3 Langbänke mit der Sicherheitsleiste in die Sprossenwand eingehängt. Die Bänke werden als Rutschen, die Sprossenwände als Klettermöglichkeit verwendet.

#### ACHTUNG:

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

#### VARIATION:

An einer Sprosse über einer Bank kann ein langes Sprungseil befestigt werden und als Zugseil dienen. Die Kinder können sich in Sitzposition mit den Beinen nach oben über die Rutsche hinaufziehen. Gutes Krafttraining.



### „FECHTEN“

Die Langbank wird mit der Trittfläche nach unten aufgestellt. Die dünne Leiste dient als Balancebalken. Die Turnmatten dienen seitlich als Fallschutz. 2 Kinder versuchen sich balancierend mit den Schwimmnudeln von der Bank zu befördern.

#### REGEL:

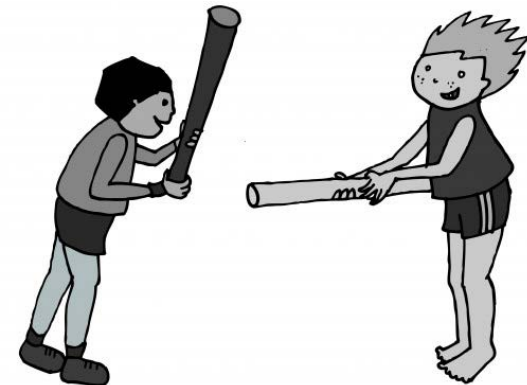
Kopftreffer sind nicht erlaubt. Ich darf meinen Partner nicht verletzen. Wenn jemand "Stopp" ruft, wird der "Kampf" sofort unterbrochen.

#### ACHTUNG:

Sturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

#### VARIATION:

1. Mit einem Fuß stehend fechten.
2. Jedes Kind wird mit 2 Schwimmnudel "bewaffnet".



# Stationen zum Austoben

## ANMERKUNG:

Bei diesen Stationen können sich die Kinder so richtig austoben und überschüssige Energien und aufgestaute Aggressionen abbauen.

### „LUFTBALLON-TEAM“

Ein Team aus 4 Kindern versucht in einem begrenzten Raum 6 Luftballons in der Luft zu halten.

#### ACHTUNG:

Gefahr des Zusammenstoßens!



### „KASTENSPRUNG“

Die Kinder springen vom Kasten in den Weichboden.

#### ANMERKUNG:

Den Weichboden gegen eine Wand schieben, damit auch ein Ball gegen die Wand geworfen werden kann.

#### ACHTUNG:

Verletzungsrisiko: Ausschließlich mit den Beinen landen. Saltos verboten!

#### VARIATION:

Ein Ball wird gegen die Wand geworfen. Ziel ist es, den Ball in der Luft wieder zu fangen und auf den Beinen zu landen. Gute Koordinations- und Reaktionsschulung.



# Stationen zum Austoben

## ANMERKUNG:

Bei diesen Stationen können sich die Kinder so richtig austoben und überschüssige Energien und aufgestaute Aggressionen abbauen.

### „ROLLBRETT-RALLYE“

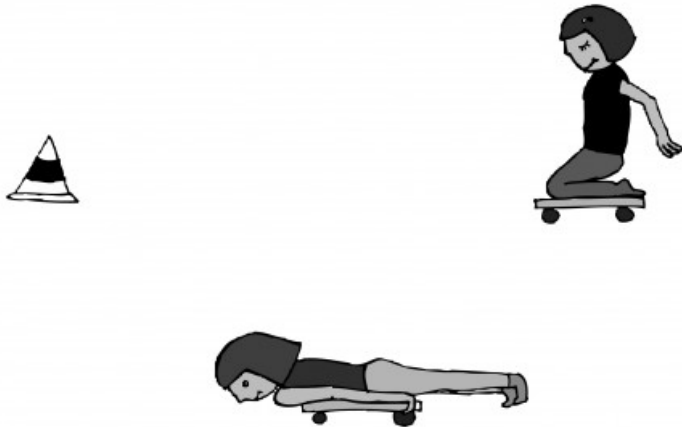
Mit Hütchen wird eine Rallyestrecke aufgebaut. Die Kinder müssen nun im Kniestand mit ihren Rallyewagen (Rollbrett) die Strecke abfahren.

#### ACHTUNG:

Es ist verboten, sich auf das Rollbrett zu stellen.  
(Sturzgefahr!)

#### VARIATION:

- in Bauchlage
- in Rückenlage
- Bildung eines Zuges, der aus mehreren Rollbretern besteht!



### „TAUE“

Die Klettertaueinrichtung rausziehen und fixieren. Die Schwungstation bringt intensive Körpergefühle und trainiert Kraft und Ausdauer.

#### ACHTUNG:

Absturzgefahr! Ausreichend mit Matten sichern.

#### VARIATION:

- 1.) Von Bank zu Bank schwingen.
- 2.) Von Reifen zu Reifen schwingen.
- 3.) Zwei Tawe zusammengebunden ergeben eine Sitzschaukel.

