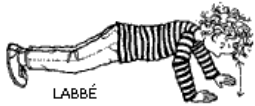




LABBÉ



LABBÉ



LABBÉ



LABBÉ

Bewegungs – 10erli

Anleitung Bewegungs – 10erli

Was ist ein Bewegungs – 10erli?

Ein Bewegungs – 10erli umfasst zehn sportmotorische Aufgaben mit steigenden Anforderungen. Das Kind übt die erste Aufgabe bis die Ausführung beim Vorzeigen gelingt. Mit dem Aufkleben eines Punktes wird der Fortschritt belohnt.

Für wen sind die Bewegungs – 10erli?

Dank drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden (basic, medium, advanced) fordern die Bewegungs – 10erli Kinder aller Volksschul-Stufen heraus.

Was ist das Ziel?

Jedes Kind soll individuell gefördert werden und sich über seine eigenen Erfolge freuen können. Das Kind kann lernen, dass eifriges Üben zum Erfolg führt. Trainiert wird dabei nicht nur die eigentliche Aufgabenstellung, sondern gleichzeitig auch:

- Konzentrationsfähigkeit
- Genauigkeit beim Bewegungsklernen
- Durchhaltewillen
- Frustrationstoleranz

Wie werden Bewegungs – 10erli angewendet?

Die 10erli können im Sportunterricht, zur Auflockerung von anderen Lektionen, als Hausaufgaben, als Anreiz in der Schulergänzenden Betreuung, im Verein oder gegen Langeweile in der Freizeit eingesetzt werden.

Schon bald können die Kinder die gestellten Aufgaben untereinander vorzeigen und kontrollieren.



Übersicht Bewegung – 10erli

Seite	Thema	Bemerkung	Niveau
1	Badminton		basic
2	Badminton		medium
3	Balancieren		basic
4	Balancieren		medium
5	Ballhandling	einzel	basic
6	Ballhandling	zu zweit	medium
7	Ballhandling	einzel	advanced
8	Basketball		basic
9	Basketball		medium
10	Basketball		advanced
11	Boden-auf		basic
12	Boden-auf		medium
13	Footbag		basic
14	Footbag		medium
15	Fussball		basic
16	Fussball		medium
17	Fussball		advanced
18	Frisbee		basic
19	Frisbee		medium
20	Frisbee		advanced
21	Geräteturnen		basic
22	Geräteturnen		medium

23	Geräteturnen		advanced
24	Gummitwist	Erläuterungen	
25	Gummitwist	Sprungfolgen A bis C	
26	Gummitwist	Sprungfolge D	
27	Gummitwist	Sprungfolge E	
28	Gummitwist	Sprungfolge F	
29	Gummitwist	Sprungfolge G	
30	Gummitwist		basic
31	Gummitwist		medium-adv.
32	Himmel und Hölle	Spielregeln	
33	Himmel und Hölle	Erläuterungen	
34	Himmel und Hölle		alle
35	Jonglieren		basic
36	Jonglieren		medium
37	Jonglieren	Fortsetzung	medium
38	Jonglieren		advanced
39	Keulen		basic
40	Keulen		medium
41	Kräftigen		alle
42	Luftballon		basic
43	Luftballon		medium
44	Luftballon		advanced
45	Prellen		basic
46	Prellen		basic-medium
47	Prellen		medium
48	Prellen		medium-adv.
49	Prellen		advanced

50	Reif		basic
51	Rhythmus		medium
52	Rhythmus		advanced
53	Schwungseil		basic
54	Schwungseil		medium
55	Schwungseil		advanced
56	Seilspringen		basic
57	Seilspringen		medium
58	Seilspringen		advanced
59	Seilspringen		advanced
60	Stab		basic
61	Tennis	einzel	medium
62	Tennis	zu zweit	advanced
63	Unihockey	einzel	basic
64	Unihockey	einzel	medium
65	Unihockey	zu zweit	advanced
66	Wand-ab	einzel	basic
67	Wand-ab	einzel	medium
68	Wand-ab	zu zweit	basic
69	Wand-ab	zu zweit	medium
70	Werfen-Fangen	zu zweit	basic
71	Werfen-Fangen	zu zweit	medium
72	Werfen-Fangen	zu zweit	advanced
73	Zielen	Erläuterungen	
74	Zielen	Turnhalle	alle
75	Zielen	outdoor	alle

BADMINTON basic

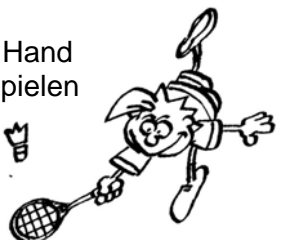
Ich kann...

- 10 Schritte gehen mit dem Federli auf dem Schläger (gute Hand)
- 9 Schritte gehen mit dem Federli auf dem Schläger (schlechte Hand)
- 8x Anspiel von unten an die Wand
- 7x selber aufspielen
- 6x fremdes Zuspiel zurückspielen
- 5x zu zweit hin und her spielen
- 4 Schritte auf einer Linie; selber aufspielen
- 3x Anspiel unter dem Bein an die Wand
- 2x Absitzen und Aufstehen mit dem Federli auf dem Schläger
- 1 Rekord zu zweit hin und her; notieren und immer wieder verbessern



BADMINTON medium


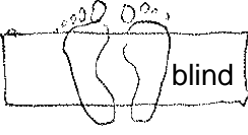
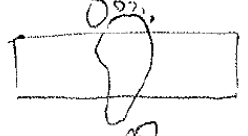





Ich kann...

- 10x selber nonstop aufspielen
- 9x selber aufspielen; dabei vorwärts laufen
- 8x zu zweit hin und her spielen
- 7x mit schlechter Hand selber aufspielen
- 6x zu zweit hin und her spielen, nur über dem Kopf
- 5x zu zweit hin und her spielen, nur von unten schlagen
- 4x mit der schlechten Hand zu zweit hin und her spielen
- 3x einbeinig zu zweit hin und her spielen 
- 2x blind Absitzen und Aufstehen mit Federli auf dem Schläger
- 1 Rekord zu zweit hin und her; notieren und immer wieder verbessern

BALANCIEREN basic

Ich kann ...

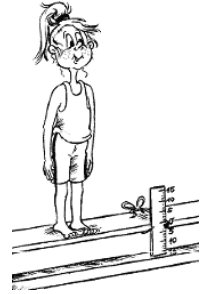
...10 Sekunden auf dem Bänkli stehen:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

BALANCIEREN medium

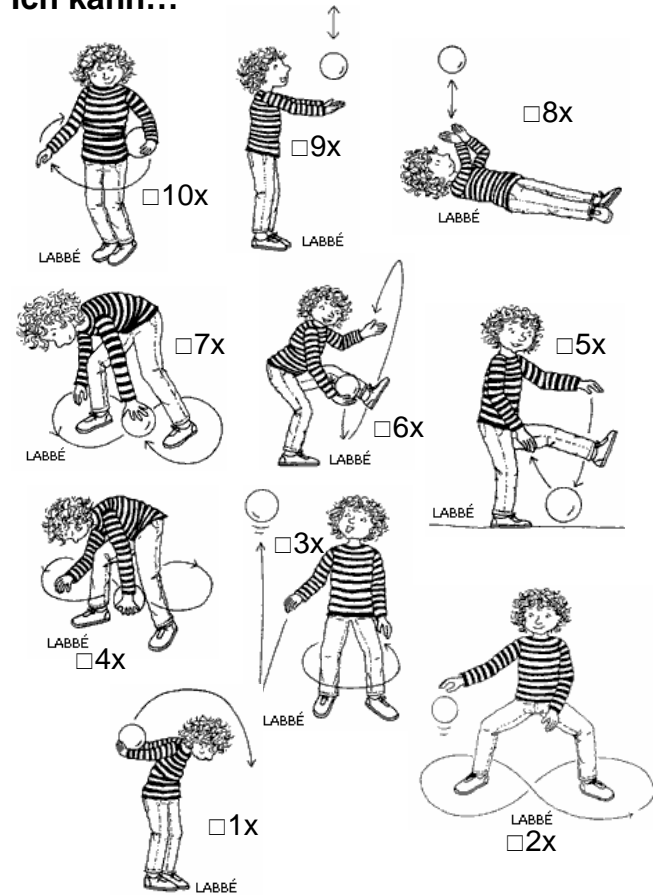
Ich kann ...

- 1 Länge vorwärts gehen
- 1 Länge rückwärts gehen
- ½ Länge vorwärts,
½ Drehung,
½ Länge rückwärts
weiter gehen
- 1 Länge blind vorwärts übers Bänkli gehen
- 1 Länge blind rückwärts übers Bänkli
- schiefes Bänkli hochlaufen
- sich auf dem Bauch ein schiefes Bänkli hochziehen
- auf dem Bänkli stehen und 8 Bälle fangen
- Stehen, absitzen und wieder aufstehen
- Stehen, absitzen und wieder aufstehen
ohne die Hände zu benutzen



BALLHANDLING basic

Ich kann...

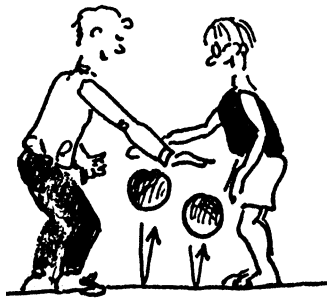


BALLHANDLING medium

Wir können...

... zu zweit den Ball eine Hallenbreite...

- abwechslungsweise rollen
- auf zwei Stäben tragen
- abwechslungsweise hoch werfen
- zwischen den Rücken einklemmen
- hin und her passen im Seitgalopp
- rückwärts unter den Beinen übergeben; Partner überholt mit dem Ball
- rückwärts über dem Kopf übergeben; Partner überholt mit dem Ball
- abwechslungsweise prellen
- via Boden passen hin & her im Seitgalopp
- einander zuwerfen und fangen



6

BALLHANDLING advanced

Ich kann...

- ein schräges Bänkli hinauflaufen und mit der stärkeren Hand prellen
- ein schräges Bänkli hinauflaufen und mit der schwächeren Hand prellen
- 8x Ball aufwerfen, ganze Drehung, fangen
- 7x Tennisball aufwerfen und fangen. Dabei einen Basketball prellen
- 6x Volleyball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- 5x Tennisball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt
- 4x halbe Drehung mit einbeiniger Landung
- 3x Ball aufwerfen, Rolle vw und fangen
- 2x Strecksprung mit ganzer Drehung in beide Richtungen
- Dreimal so schnell wie möglich um ein Töggeli laufen und dann ins Tor schießen



7

BASKETBALL basic

Ich kann...

- 10 Brustpässe an die Wand
- 9 Bodenpässe an die Wand
- Slalom um 8 Malstäbe prellen
- 7x Basketball - Brett treffen
- 6 Brustpässe mit einem Partner
- 5 Wurfversuche vom Schwedenkasten:
2 Treffer
- 4 Wurfversuche aus 1m Distanz: 1 Treffer
- 3 Wurfversuche aus 3m Distanz: 1 Treffer
- 2 Treffer hintereinander (Distanz wählen)
- 1 Sekunde den Ball auf einem Finger
kreisen lassen



© Kenny Korman: KennyK.com

8

BASKETBALL medium

Ich kann...

- 10 Brustpässe an die Wand
- 9 Brustpässe mit einem Partner
- Slalom um 8 Malstäbe prellen; Aussenhand
- 7x Prellen – Stoppen ohne Schrittfehler
- 6 Bodenpässe mit einem Partner
- Slalom um 5 Malstäbe rückwärts prellen
- 4 Wurfversuche vom Schwedenkasten:
2 Treffer
- 3 Wurfversuche aus 1m Distanz: 1 Treffer
- 2 Wurfversuche aus 1m Distanz: 1 Treffer
- 1 Sekunde den Ball auf einem Finger
kreisen lassen



9

BASKETBALL advanced

Ich kann...

- 10 Brustpässe mit dem Partner
- Slalom um 9 Hütchen; Aussenhand prellt
- 8 Bodenpässe mit dem Partner (4m)
- 7x mit der richtigen Wurftechnik an die Wand hoch werfen
- 6x Sternschritt mit Prellen, Ball schützen
- Ball im Lauf fangen, 5 Schritte mit Prellen, Ball abgeben ohne Schrittfehler
- 4 korrekte Wurfversuche aus 2m; 1 Treffer
- 3 korrekte Anläufe zum Korbleger
- 2 Treffer hintereinander mit der besseren Hand
- 1 Treffer mit der schwächeren Hand



10

BODEN-AUF basic

Ich kann ...

...den Ball hoch werfen und nach einmaligem Aufspringen auf dem Boden wieder schnappen

- 10x mit beiden Händen fangen
- 9x mit der rechten Hand fangen
- 8x mit der linken Hand fangen
- 7x den Boden mit der Hand berühren, fangen
- 6x dreimal in die Hände klatschen, fangen
- 5x den Ball aus dem Sitzen werfen, im Stehen fangen
- 4x vor dem Bauch und hinter dem Rücken klatschen, dann fangen
- 3x beide Füße berühren, dann fangen
- 2x im Stehen werfen, im Sitzen fangen
- 1x ganze Drehung und fangen



11

BODEN-AUF medium

Ich kann ...

...den Ball stark auf den Boden prellen und nach dem Aufspringen wieder schnappen

- 10x mit beiden Händen fangen
- 9x mit beiden Füßen am Boden fangen
- 8x im Sitzen fangen
- 7x den Boden mit der Hand berühren, dann fangen
- 6x vor dem Bauch und hinter dem Rücken klatschen, fangen
- 5x unter einem Bein klatschen, fangen
- 4x eine Wand berühren, dann fangen
- 3x absitzen, aufstehen und fangen
- 2x ganze Drehung und fangen
- 1x Rolle vorwärts und fangen



12

FOOTBAG basic

Ich kann...

- 10x einhändig aufwerfen und fangen
- 9x rechts aufwerfen und mit der linken Hand fangen und umgekehrt
- 8x unter dem Bein hindurch aufwerfen und wieder fangen (Bein wechseln)
- 7x aus der Hand fallen lassen, mit dem Oberschenkel aufspielen und fangen
- 6x auf dem rechtem Fuss halten und das Knie bis zur Waagerechten anheben
- 5x auf dem linkem Fuss halten und das Knie bis zur Waagerechten anheben
- 4 Meter auf dem Kopf balancieren
- 3x auf dem Handrücken auffangen
- 2x auf dem Fuss jonglieren
- 1x fallen lassen und mit dem Fuss auffangen

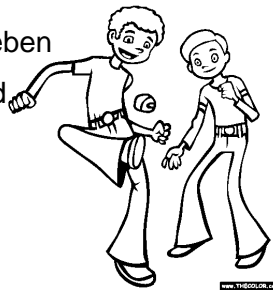


13

FOOTBAG medium

Ich kann...

- 10x rechts aufwerfen und mit der linken Hand fangen und umgekehrt
- 9x unter dem Bein hindurch aufwerfen und wieder fangen (Bein wechseln)
- 8 Meter auf dem Kopf balancieren
- 7x aus der Hand fallen lassen, mit dem Oberschenkel aufspielen und fangen
- 6x auf einem Fuss halten und das Knie bis zur Waagerechten anheben
- 5x auf dem Handrücken auffangen und aufspielen
- Auf einem Fuss balancieren und 4 Schritte hüpfen
- 3x auf dem Fuss jonglieren
- 2x auf dem Fuss jemandem weitergeben
- 1x fallen lassen und mit dem Fuss auffangen



14

FUSSBALL basic

Ich kann...

- 10 Meter den Ball am Fuss führen
- Slalom um 9 Markierungen
- Den Ball im 8i um zwei Markierungen führen
- 7 Pässe an die Wand mit oder ohne stoppen
- 6 Pässe an die Wand mit dem schwächeren Fuss; mit oder ohne stoppen
- 5 Pässe zum Partner
- 4x den Ball aus den Händen fallen lassen, mit dem Oberschenkel hochspielen und wieder fangen
- 3x einen zugeworfenen Ball mit dem Fuss zurück spielen
- 2x Kopfball zum Partner
- 1x von 4m Distanz ins Tor treffen



15

FUSSBALL medium

Ich kann...

- 10 Pässe an die Wand, jedes Mal stoppen
- Slalom um 9 Hütchen ohne Berührung
- 8 Pässe an die Wand, ohne stoppen
- 7x zwischen den Beinen hin & her spielen
- 6 Pässe an die Wand; abwechselungsweise rechts und links; mit oder ohne stoppen
- 5 Pässe zum Partner ohne stoppen
- 2x links und 2x rechts jonglieren
- 3x einen zugeworfenen Ball mit einem Kopfball zurück spielen
- 2 Sekunden den Ball zwischen Nase und Stirn balancieren
- 1x von der Mittellinie hoch ins Tor treffen



16

FUSSBALL advanced

Ich kann...

- 10 direkte Pässe an die Wand
- Slalom um 9 Hütchen ohne Berührung rückwärts
- 8x auf Oberschenkel jonglieren
- 7 direkte Pässe an die Wand mit dem schwächeren Fuss
- 6x auf den Füßen jonglieren
- 5 Täuschungen vor einem Hütchen
- 4x einen zugeworfenen Ball mit einem Kopfball zurück spielen
- 3x von 5m auf ein Tor zielen; 1 Treffer
- 2 hohe Bälle mit dem Körper annehmen
- 1x von der Mittellinie hoch ins Tor treffen



17

FRISBEE basic

Ich kann...

- 10 Meter gehen mit Frisbee auf dem Kopf
- 9x einen Tennisball im Frisbee kreisen
- 8x den Frisbee hoch werfen und fangen
- 7 Würfe; Frisbee darf keine Wand berühren
- 6x auf eine dicke Matte zielen; 3 Treffer
- 5 Pässe; Partner fängt zweihändig
- 4x den Frisbee auf einem Finger kreisen
- 3x mit der schwächeren Hand auf eine dicke Matte zielen; 1 Treffer
- 2 Pässe; Partner fängt einhändig
- 1mal durch einen aufgehängten Reif werfen



18

FRISBEE medium

Wir können...



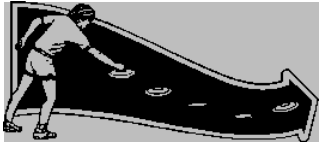

- den Frisbee 10 Runden auf einem Finger kreisen lassen
- 9x beidhändig fangen
- 8x einhändig fangen
- 7 Pässe mit der schwächeren Hand zum Partner
- 6 Pässe im Laufen
- 5x in der Luft fangen (nach Sprung)
- 4 Vorhand-Pässe zum Partner
- 3x auf ein geeignetes Objekt zielen; 1 Treffer
- beide Spieler werfen 2x gleichzeitig einen Frisbee und fangen den anderen
- 1x zwischen den Beinen oder hinter dem Rücken fangen



19

FRISBEE advanced

Wir können...

- 10x beidhändig fangen = Sandwich-Catch
- 9x einhändig fangen
- 8 Würfe mit der schwächeren Hand – Partner fängt irgendwie
- 7 gebogene Würfe zum Partner 
- 6 Würfe im Laufen – Partner fängt im Laufen
- 5x zwischen den Beinen fangen
- 4 Seitarm - Würfe zum Partner 
- 3x hinter dem Rücken fangen
- 2 Würfe via Boden zum Partner 
- 1 Wurf mit verdrehter Hand – Partner fängt und wirft zurück 

20

GERÄTETURNEN basic

Ich kann ...

- 10 Sek Einbeinstand links
- 9 Sek Einbeinstand rechts
- 8 Sek Standwaage
- 7 Sek Kerze
- 6 Sek Stütz vorlings am Reck oder Barren
- 5x auf dem runden Rücken hin und her rollen
- 4x von der Kerze abrollen zum Aufstehen
- 3x Standwaage abrollen
- 2x Rolle vorwärts
- 1x Handstand an die Wand



21

GERÄTETURNEN medium

Ich kann...

- 10 Sek auf dem Barren in Stützposition
- 9 Sek Kopfstand mit Beinen im Päckli
- 8x Strecksprung mit halber Drehung
- eine perfekte Rolle vorwärts
- 6x liegend von C+ zu C- wechseln
- 5 Sek Handstand an die Wand
- 4x Rad auf einer Linie
- 3 Sek Kopfstand mit gestreckten Beinen
- 2x Handstand - abrollen
- 1 Länge über den Barren stützen



22

GERÄTETURNEN advanced

Ich kann...

- 10x Rolle vorwärts
- 9 Sek Handstand an die Wand
- 8x Strecksprung mit ganzer Drehung
- eine perfekte Sprungrolle vorwärts
- 6 Sek Standwaage mit geschlossenen Augen
- 5x von der Stütz vorlings zur Stütz rücklings wechseln
- 4x Rad auf einer Linie (2 re / 2 li)
- 3x Rolle rückwärts
- 2x Rondat
- 1 Bodenübung zusammenstellen und vorturnen



23

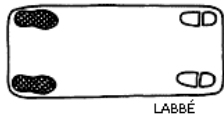
GUMMITWIST Erläuterungen



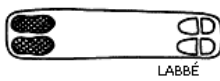
Höhe:

- 6 Taille
- 5 Hüfte
- 4 Oberschenkel
- 3 Knie
- 2 Wade
- 1 Knöchel

Breite: normal

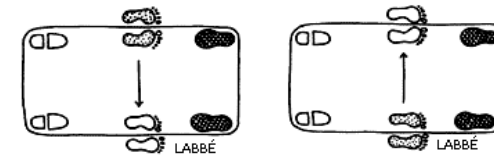


Baumstamm

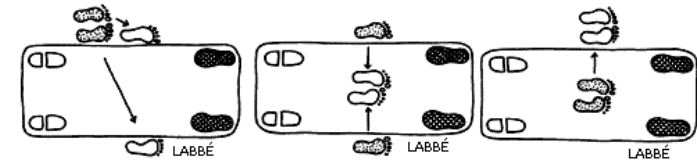


GUMMITWIST Sprungfolgen A bis C

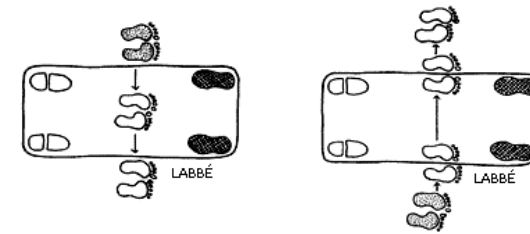
Sprungfolge A: Tic - Tac



Sprungfolge B: Raus, rein, weg

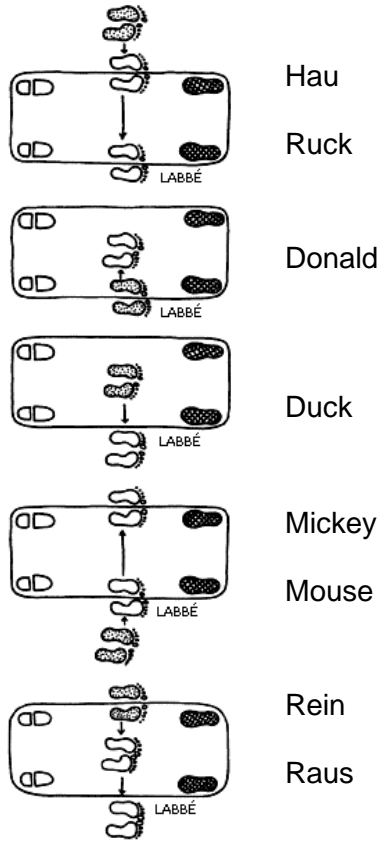


Sprungfolge C: Hin und her



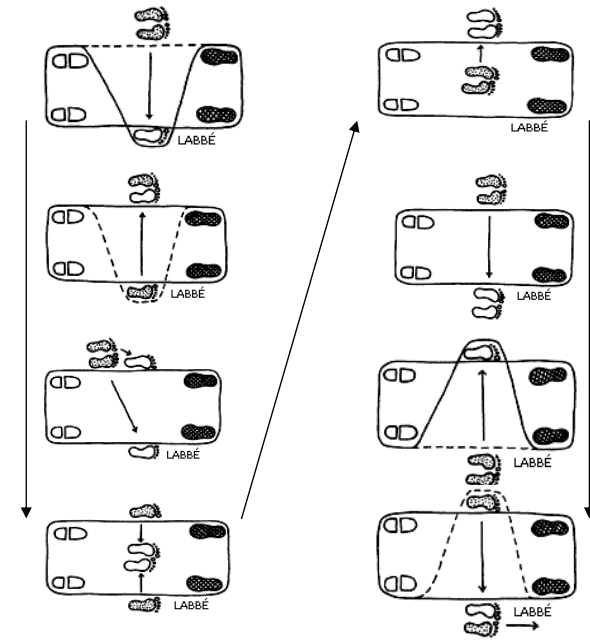
GUMMITWIST Sprungfolge D

Sprungfolge D: Hau Ruck, Donald Duck...



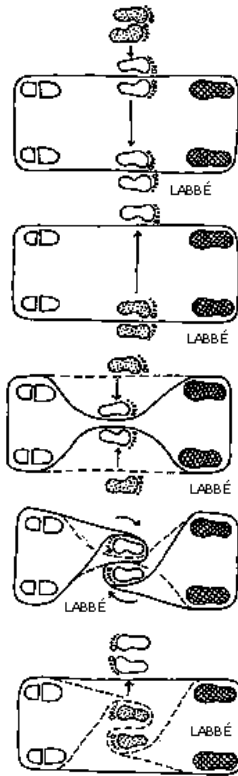
GUMMITWIST Sprungfolge E

Sprungfolge E: Non stop



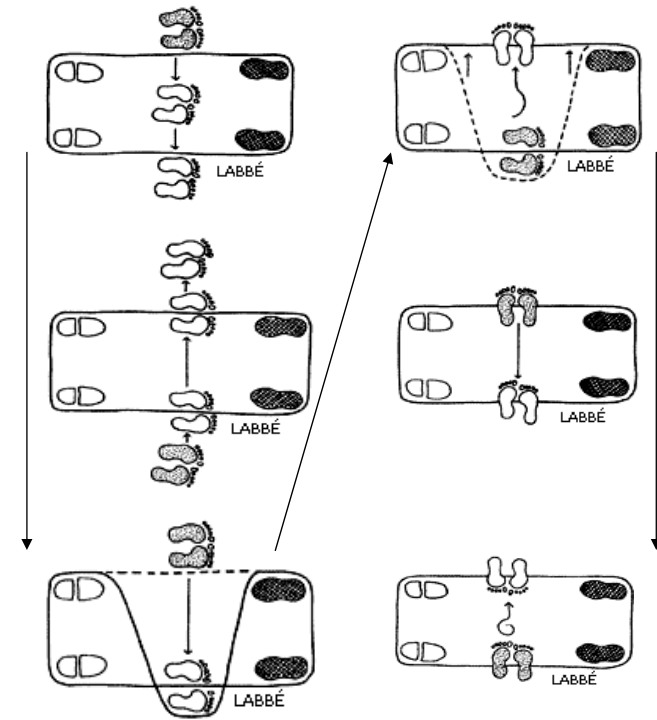
GUMMITWIST Sprungfolge F

Sprungfolge F: Hexenhaus



GUMMITWIST Sprungfolge G

Sprungfolge G: Experte



GUMMITWIST basic

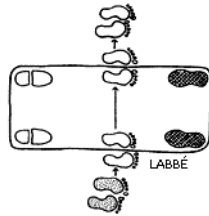
Ich kann...

- 10x Sprungfolge A; Knöchel; normal
- 9x Sprungfolge A; Knöchel; Baumstamm

- 8x Sprungfolge B; Knöchel; normal
- 7x Sprungfolge B; Knie; normal

- 6x Sprungfolge C; Knöchel; normal
- 5x Sprungfolge C; Wade; normal
- 4x Sprungfolge C; Wade; Baumstamm

- 3x Sprungfolge D; Knöchel; normal
- 2x Sprungfolge D; Wade; normal
- 1x Sprungfolge D; Knie; Baumstamm



30

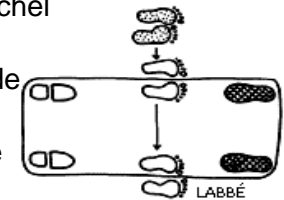
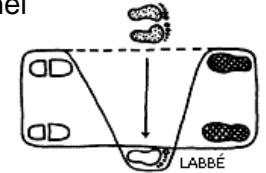
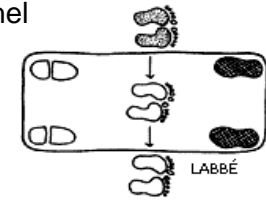
GUMMITWIST medium/adv.

Ich kann...

- Sprungfolge E Knöchel
- Sprungfolge E Wade
- Sprungfolge E Knie
- Sprungfolge E Oberschenkel

- Sprungfolge F Knöchel
- Sprungfolge F Wade
- Sprungfolge F Knie
- Sprungfolge F Oberschenkel

- Sprungfolge G Knöchel
- Sprungfolge G Wade
- Sprungfolge G Knie
- Sprungfolge G Oberschenkel



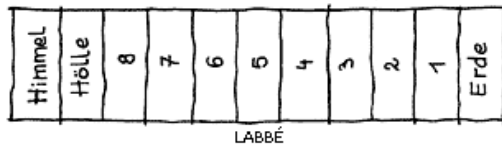
31

HIMMEL UND HÖLLE

Spielregeln

Grundregeln:

Ein Kind wirft ein Steinchen ins erste Feld und springt anschliessend von Feld zu Feld bis in den Himmel. Die Hölle muss dabei übersprungen werden. Glücklich im "Himmel" angekommen wird umgedreht. Bei einem Fehler (Übertritt, Stein landet im falschen Feld, Abstehen, Hölle betreten...) kommt das nächste Kind an die Reihe. In der darauffolgenden Runde darf dort begonnen werden, wo der Fehler passiert ist.

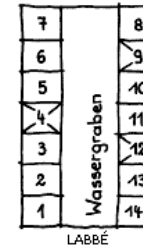


Varianten:

- Auf einem Bein hüpfen
- das Steinchen mit den Füßen ins Feld stossen
- Steinchen nicht werfen sondern während dem Hüpfen tragen (in der Hand, auf dem Handrücken, auf dem Kopf...)

HIMMEL UND HÖLLE

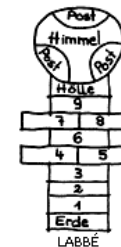
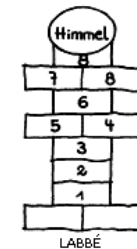
Erläuterungen



Wassergraben = Hölle

Sonnenstrahlen (Felder 4, 9, 12)
In ihnen kann man einen Moment verschlafen und sich "sonnen".

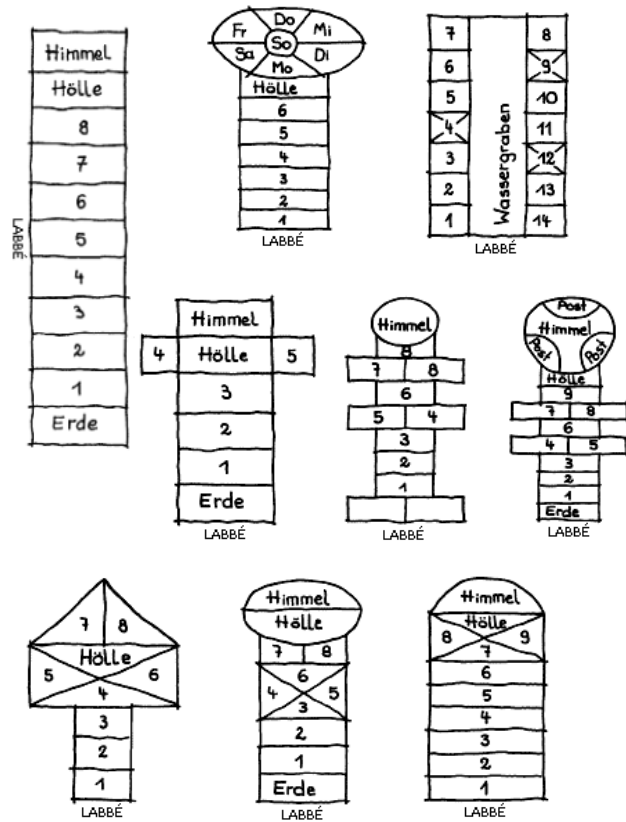
In die Doppelfelder darf mit beiden Füßen gleichzeitig gesprungen werden.



Solange der Stein auf dem Post – Feld liegt, (bis der Stein "von der Post abgeholt wird") darf nicht mehr geredet und gelacht werden!

HIMMEL UND HÖLLE

Ich kann...



JONGLIEREN basic

Ich kann...

- 10x rechts aufwerfen und fangen
- 9x links aufwerfen und fangen
- 8x rechts aufwerfen und links fangen
- 7x links aufwerfen und rechts fangen
- 6x zwei Bälle gleichzeitig aufwerfen und fangen
- 5x zwei Bälle abwechselnd aufwerfen und fangen
- 4x rechts werfen, links werfen, rechts fangen, links fangen
- 3x links werfen, rechts werfen, links fangen, rechts fangen
- 2x wie 4 aber übers Kreuz
- 1x wie 3 aber übers Kreuz



JONGLIEREN medium

Ich kann...

- 10x re aufwerfen – klatschen – li fangen und umgekehrt
- 9x mit re unter dem li Bein hindurch aufwerfen und li fangen und umgekehrt
- 8x re aufwerfen – klatschen hinter dem Rücken – li fangen und umgekehrt
- 7x zuerst den einen Ball gerade hoch werfen. Den anderen Ball werfen, wenn der erste am Wendepunkt ist usw.
- 6x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnend
- 5x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnend



JONGLIEREN medium

(Fortsetzung)

- 4x Beide Bälle in einer Hand halten. Zuerst den vorderen Ball werfen und in der anderen Hand fangen, dann den hinteren.
- 3x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der besseren Hand beginnend, jedoch haben wir in der besseren Hand zwei Bälle



- 2x Jonglieren mit zwei Bällen, mit der schlechteren Hand beginnend, jedoch haben wir in der schlechteren Hand 2 Bälle
- 1x Jonglieren mit drei Bällen

JONGLIEREN advanced

Ich kann...

- 10x Shuttle auf Badmintonschläger
- 9x Fussball auf Knie (fangen erlaubt)
- 8x Fussball auf Fuss (fangen erlaubt)
- 7x Tischtennisball auf der flachen Hand
- 6x mit der schlechteren Hand Shuttle auf Badmintonschläger
- 5x Fussball auf Fuss, jedes Mal darf der Ball 1mal auf den Boden fallen
- 4x in Folge Fussball mit Fuss, Knie, Kopf
- 3x Tischtennisball auf schwächeren Hand
- 2x Shuttle auf Badmintonschläger, dabei absitzen und aufstehen
- 1x so oft wie möglich mit 3 Bällen



38

KEULEN basic

Ich kann...

- zwei Keulen gleichzeitig 10x schwingen
- meinem Partner eine Keule 9x zwischen den Beinen durch und über dem Kopf übergeben (Rücken an Rücken)
- eine Keule zwischen die Beine klemmen und damit 8m hüpfen
- eine Keule 7 Sek auf der Hand balancieren
- 6 Keulen von einer Langbank aus umtopfen (= auf die andere Seite vom Bänkli stellen)
- Im Langsitz die gestreckten Beine 5x über eine aufgestellte Keule heben
- 4x Keule aufwerfen und wieder fangen
- 3 Keulen treffen mit einem Gymnastikball
- einen Ball zwischen zwei Keulen durch rollen
- einbeinig eine 8 um zwei aufgestellte Keulen hüpfen



39

KEULEN medium

Ich kann...

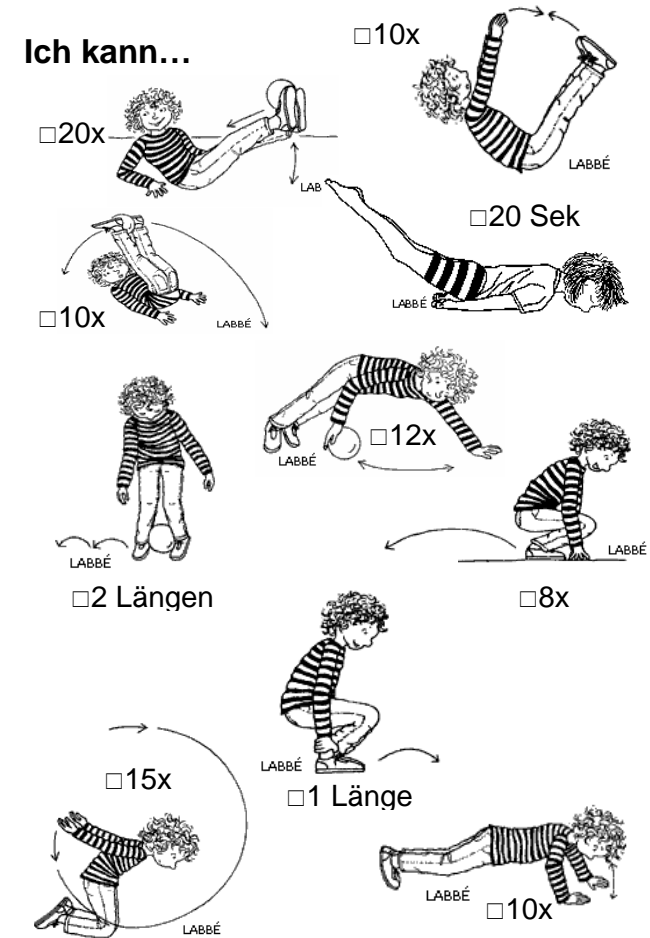
- zwei Keulen gegeneinander 10x schwingen
- 9x seitwärts über eine aufgestellte Keule springen
- einbeinig eine 8 um zwei aufgestellte Keulen hüpfen
- eine Keule 7 Sekunden auf zwei Fingern balancieren
- einbeinig 6 Keulen von einer Langbank aus (schmale Seite oben) umtopfen (= auf die andere Seite vom Bänkli stellen)
- auf zwei liegenden Keulen stehen und 5m vorwärts balancieren
- 4x Keule aufwerfen, so dass sie sich dreht und mit der anderen Hand fangen
- 3 Keulen treffen mit einem Tennisball
- einen Fussball zwischen zwei Keulen durchspielen
- einen zugeworfenen Ball mit der Keule wegschlagen



40

KRÄFTIGEN

Ich kann...



41

LUFTBALLON basic

Ich kann...

- einen Ballon 10x in die Luft spielen, ohne dass er den Boden berührt
- den Ballon 9x nur mit der rechten Hand in die Luft spielen
- 8x nur mit der linken Hand
- 7x abwechselnd links und rechts
- 6x im Sitzen in die Luft spielen
- 5x mit den Füßen in die Luft spielen
- 4x mit dem Kopf in die Luft spielen
- 3x im Liegen in die Luft spielen
- 2x mit dem Knie spielen
- 1x mit dem Fuss verplatzen



42

LUFTBALLON medium

Wir können...

- 10x ohne Pause hin und her zuspielen
- 9x nur mit der rechten Hand zuspielen
- 8x nur mit der linken Hand zuspielen
- 7x abwechselnd links und rechts zuspielen
- 6x nach dem Zuspielen ganze Drehung
- 5x mit den Füßen zuspielen
- 4x zwei Ballons gleichzeitig zuspielen
- 3x zwei Ballons gleichzeitig mit den Füßen zuspielen
- 2x einen Ballon in der Luft halten und dabei den anderen Ballon zwischen den Rücken eingeklemmt halten
- 1x einen Rekord machen im Abwechslungsweise-hoch-spielen



43

LUFTBALLON advanced

Ich kann...

- den Ballon ohne Pause 10x in die Luft spielen
- den Ballon 9x abwechslungsweise mit der rechten und linken Hand spielen
- 8x in die Luft spielen; dabei nur auf einem Bein stehen/hüpfen
- 7x mit den Füßen in die Luft spielen
- 6x zwei Ballons gleichzeitig spielen
- 5x zwei Ballons gleichzeitig spielen; einen mit der rechten, den anderen mit der linken Hand
- 4x zwei Ballons gleichzeitig spielen; einen mit der Hand, den anderen mit dem Fuss
- einen Ballon mit drei Berührungen 8m weit spielen
- 2x einen Ballon durch einen aufgehängten Reifen spielen
- 1x den Ballon hochspielen, eine Rolle vorwärts machen und wieder hochspielen



44

PRELLEN basic

Ich kann...

- 10x den Ball mit beiden Händen auf den Boden prellen und jedes Mal fangen.
- 9x mit der stärkeren Hand ohne Pause einen Ball prellen.
- 8 Schritte mit der stärkeren Hand prellen.
- 7x mit der schwächeren Hand ohne Pause einen Ball prellen.
- 6 Schritte mit der schwachen Hand prellen.
- 5x abwechselnd links und rechts prellen.
- 4x den Ball im regelmässigen Prellrhythmus dem Partner übergeben.
- 3x den Ball im Knien prellen.
- 2x prellend absitzen und wieder aufstehen.
- 1x zwischen den Beinen durch prellen.



45

PRELLEN basic-medium

Ich kann...

- 10x mit der stärkeren Hand prellen
- 9x mit der schwächeren Hand prellen
- 8x abwechselnd mit links und rechts prellen
- 7 Schritte mit der stärkeren Hand einen Basketball prellen, ohne ihn anzuschauen
- 6 Schritte mit der schwächeren Hand einen Basketball prellen, ohne ihn anzuschauen
- den Slalom mit 5 Hütchen absolvieren und dabei mit der äusseren Hand prellen
- 4x mit zwei Basketbällen gleichzeitig prellen
- 3x gleichzeitig mit einem Handball und einem Basketball prellen
- 2x hinter dem Rücken durch prellen
- 1x zwischen den Beinen durch und zurück prellen



46

PRELLEN medium

Ich kann...

- 10x in jede Richtung um den Körper prellen
- 9x blind mit der stärkeren Hand prellen
- 8x eine 8 zwischen den Beinen durch prellen, pro 8 darf der Ball maximal 6 Mal geprellt werden
- 7x blind mit der schwächeren Hand prellen
- 6 Schritte vorwärts gehen und dabei jeweils zwischen den Beinen durch prellen. Dazwischen ist 2x normales Prellen erlaubt
- 5 Schritte vorwärts gehen und dabei jeweils von hinten zwischen den Beinen durch prellen. Zwischenprellen wie bei 6.
- 4x mit einem Basketball und einem Tennisball gleichzeitig prellen
- 3x blind zwischen den Beinen durch prellen
- 2x mit den Füßen prellen, (links und rechts)
- 1 Sek lang den Ball auf einem Finger drehen lassen



47

PRELLEN medium-advanced

Ich kann...

- 10x Prellen auf einem Bein
- vom Start über Bänkli bis Ziel mit re Hand
- vom Start über Bänkli bis Ziel mit li Hand
- 7x mit 2 Bällen gleichzeitig prellen
- 6x mit 2 Bällen abwechslungsweise prellen
- 5x auf 1 Bein mit 2 versch. Bällen prellen
- 4x Rhythmus prellen: re re re li li li
- 3x den Ball zwischen den Beinen hindurch prellen - max. 3x Zwischenprellen
- vom Start über Bänkli bis Ziel mit 2 Bällen
- vom Start über Bänkli bis Ziel mit 2 verschiedenen Bällen

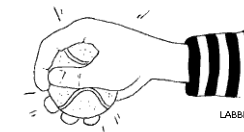


48

PRELLEN advanced

Ich kann...

- 10x zwei Tennisbälle gleichzeitig prellen
- 9x zwei Tennisbälle abwechslungsweise
- 8x gleichzeitig rechts mit Basketball und links mit Tennisball prellen
- 7x gleichzeitig rechts mit Tennisball und links mit Tennisball prellen
- 6x abwechslungsweise rechts mit Basketball und links mit Tennisball prellen
- 5x abwechslungsweise rechts mit Tennisball und links mit Basketball prellen
- vorwärts über Bänkli mit 2 Tennisbällen
- rückwärts über Bänkli mit 2 Tennisbällen
- gleichzeitig über Bänkli mit Tennisball und Basketball prellen
- abwechslungsweise über Bänkli mit Tennisball und Basketball prellen



49

REIF basic

Ich kann...

- den Reif 10 Meter rollen
- 9x den Reif hochwerfen und fangen
- 8x wie mit einem Seil springen
- Drall geben und 7mal hinein- und hinaus springen, bevor er liegen bleibt
- 6x dem Reif Rückwärtsdrall geben und ihn nach dem Zurückrollen wieder fangen
- 5x horizontal ums Fussgelenk kreisen und mit dem anderen Bein überspringen
- viel Drall geben und alle 4 Wände berühren, bevor er liegen bleibt
- 3x horizontal hoch werfen, darunter stehen und auf Hüfthöhe fangen
- 2x mit einer Drehung hoch werfen, fangen
- 10 Sekunden Hula – Hopp



50

RHYTHMUS medium

Ich kann...

- auf einem Bein durch 10 Reifen hüpfen, abwechseln rechts und links
- auf einem Bein durch 9 Reifen hüpfen, zweimal rechts, zweimal links
- auf einem Bein durch 8 Reifen hüpfen, zweimal rechts, einmal links
- 7x Seilspringen:
3x mit Zwischenhupf, 4x ohne
- 6x einen Ball prellen:
2x hoch, 2x tief, 2x hoch
- 5x einen Ball prellen:
2x tief 1x hoch, 2x tief
- 4x Seilspringen: 2x links, 2x rechts
- 3x einen Ball im Gehen prellen: Pro Schritt zweimal prellen
- 2 Bälle gleichzeitig prellen
- 2 Bälle abwechselnd prellen

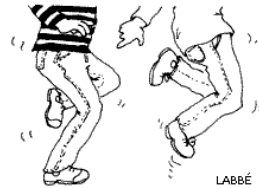


51

RHYTHMUS advanced

Ich kann...

- im 2er-Rhythmus durch 10 Reifen laufen.
2 Reifen re-li vorw., 1 Reifen re-li rückw.
- 9x Seilspringen:
3x mit Zwischenhupf, 3x ohne, 3x mit
- Durch 8 Reifen hopserhüpfen
- 7x Seilspringen:
je 1x mit Zwischenhupf, 1x ohne...
- 6x mit der besseren Hand prellen:
2x hoch, 2x tief, 2x hoch
- 5x mit der schwächeren Hand prellen:
2x hoch, 3x tief
- 4x Seilspringen: li re li / re li re /...
- 3er Rhythmus durch 10 Reifen laufen:
re li doppel / li re doppel / ...
- 2 Bälle prellen: Re doppelt so schnell wie li
- 2 Bälle prellen: Li doppelt so schnell wie re

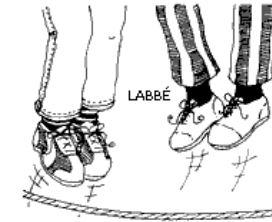


52

SCHWUNGSEIL basic

Ich kann...

- Die Schlange beisst mich nicht
(einem schlängelndem Seil ausweichen)
- 3 Runden Propeller ohne Fehler
(Jedes Mal über das rotierende Seil springen)
- Unter dem schwingenden Seil durchrennen
- 4x über das hin- und her schwingende Seil springen
- im Seil starten und 4x springen
- zu zweit im Seil starten und 4x springen
- Hineinspringen und 4x springen
- Nach 4x springen raus rennen
- Hineinspringen, nach 4x springen raus rennen
- Mach einen neuen Rekord

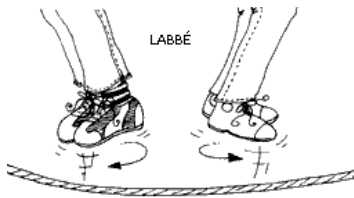


53

SCHWUNGSEIL medium

Ich kann...

- 10x im Seil springen
- 9x schön schwingen für andere
- 8x im Seil springen, nach jedem Sprung eine halbe Drehung
- 7x auf einem Bein springen
- 6x zu zweit im Seil springen
- 5x zu dritt im Seil springen
- Hineinspringen, 4x springen und raus
- von der anderen Seite hineinspringen, 3x springen und raus
- 2x in der Liegestütz-Stellung springen
- möglichst viele Kinder gleichzeitig springen

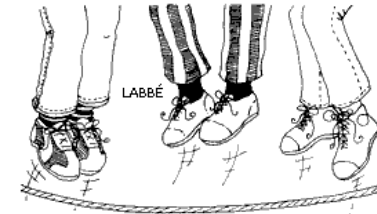


54

SCHWUNGSEIL advanced

Ich kann...

- 10x im Seil springen
- 9x auf einem Bein springen
- 8x auf dem anderen Bein springen
- hinein springen, 7x springen und raus
- von der anderen Seite hinein springen, 6x springen und raus
- 5x zu zweit einen Ball während dem Springen hin und her passen
- 4x zu zweit einen Ball während dem Springen mit Bodenpässen hin und her passen
- 3x während dem Springen 360° drehen
- 2x mit einem kleinen Springseil im grossen Seil springen
- im Double Dutch (zwei Schwungseile gleichzeitig) springen

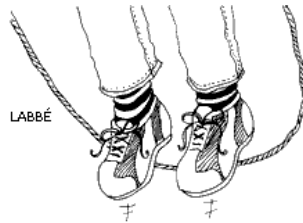


55

SEILSPRINGEN basic

Ich kann...

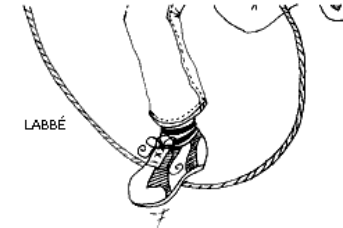
- 10x ohne Seil wie eine Feder springen
- 9x das Seil auf der Seite neben dem Körper schwingen und dazu springen
- 8x Grundsprung (Pausen erlaubt)
- 7x Grundsprung (am Stück)
- 6x im Laufen seilspringen
- 5x Grundsprung einbeinig rechts
- 4x Grundsprung einbeinig links
- 3x rückwärts springen
- 2x blind springen
- 1x so oft wie möglich



SEILSPRINGEN medium

Ich kann...

- 10x ohne Seil wie eine Feder springen
- 9x Grundsprung mit Zwischensprung
- 8x Grundsprung ohne Zwischensprung
- 7x Grundsprung rückwärts
- 6x Galopp
- 5x Grundsprung einbeinig
- 4x Hampelmann
- 3x Wechseln vorwärts / rückwärts
- 2x Kreuzen
- 1x Doppelsprung



SEILSPRINGEN advanced

Ich kann...

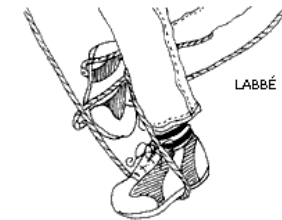
- 10x beidbeinig springen
- 9x den Hampelmann springen
- 8x Zweimal ein Quadrat springen
- 7x auf dem rechten Bein und dann ohne Pause 7x auf dem linken Bein springen
- 6x kreuzen (dazwischen immer 1x normal)
- 5x zu zweit mit zwei Seilen springen
- 4x im grossen Seil springen
- 3x zu zweit mit einem Seil springen
- 2x normal springen, dann kreuzen und auf dem li Bein springen, wieder normal springen, dann kreuzen und auf dem re Bein springen
- 1x die Nähmaschine springen



SEILSPRINGEN advanced

Ich kann...

- 50x ohne Fehler springen
- 45x ohne Zwischensprung springen
- 40x rechts und links abwechselungsweise
- 35x seitwärts über eine Linie springen
- 30x Schere springen
- 25x im Laufen Seilspringen
- 20x auf einem Bein (10x links, 10x rechts)
- 15x rückwärts springen
- 10x kreuzen
- 5x Doppelsprung



STAB basic

Ich kann...

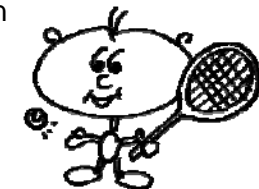
- den Stab mit zwei anderen Stäben 10 Meter rollen
- 9 Sekunden balancieren
- 8x den Stab in der Mitte halten und um die Hand kreisen
- 7x so hoch wie möglich heben und so leise wie möglich auf den Boden legen
- 6x über den Stab steigen
- Langsitz, Stab bei den Füßen Beine heben und so den Stab zu den Hüften rollen
- Bauchlage, Stab in Hochhalte. Den Stab 4x zum Gesäss rollen durch Anheben des Oberkörpers
- 3x Bein über stehenden Stab schwingen
- 2x den Stab auf Schulterhöhe fallen lassen und auf Schienbeinhöhe auffangen
- 1x den Stab aufstellen, loslassen, 360° Drehung und wieder auffangen



TENNIS medium

Ich kann...

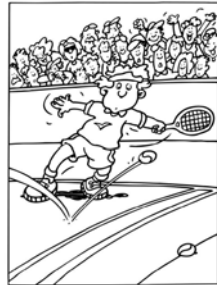
- 20x mit der Vorhand via Boden aufspielen. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 20x mit der Vorhand direkt aufspielen. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 15x mit der Rückhand via Boden spielen. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 15x mit der Rückhand direkt aufspielen. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 10x Vor- und Rückhand abwechseln. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 10x mit schwächerer Vorhand direkt spielen. Mit einem Fuss im Reifen stehen.
- 10x mit Gobaschlägern passen.
- 3x mit dem Fuss aufheben und fangen.
- 5x mit Drall aufspielen.
- 2x via Boden spielen und Medizinball treffen.



TENNIS advanced

Ich kann...

- 10x mit der Vorhand zum Partner spielen, der Ball berührt einmal den Boden
- 9x mit der Rückhand zum Partner spielen, der Ball berührt einmal den Boden
- 8x via Wand mit der Vorhand zum Partner spielen, der Ball berührt einmal den Boden
- 7x via Wand mit der Rückhand zum Partner spielen, der Ball berührt einmal den Boden
- 6x mit der Vorhand direkt zum Partner spielen (Volley)
- 5x mit der Vorhand direkt zum Partner spielen (Volley)
- 4x via Wand mit der Vorhand direkt zum Partner spielen (Volley)
- 3x via Wand mit der Rückhand direkt zum Partner spielen (Volley)
- 2x Service ins Feld
- 1x gegeneinander ein Mätschli spielen



62

UNIHOCKEY basic

Ich kann...

- 10x den Ball im Uhrzeigersinn um eine Markierung führen
- 9x den Ball im Gegenuhrzeigersinn um eine Markierung führen
- 8x im Stehen hin und her spielen
- 7x in einer 8 um zwei Markierungen führen
- 6x an die Wand passen rechts
- 5x an die Wand passen links
- 4x durch den Slalom führen
- 3x in einer 8 durch die Beine führen
- 2x hintereinander ins Tor treffen
- 10 Sekunden auf der Schaufel balancieren



63

UNIHOCKEY medium

Ich kann...

- Den Ball ohne Ballverlust im Slalom durch 7 Hütchen führen (hin und zurück)
- 9x den Ball mit der Vorhand gegen die Wand passen und stoppen
- 8x den Ball mit der Backhand gegen die Wand passen und stoppen
- 7x Ball über Springseil heben - stoppen
- Den Ball gegengleich (Körper re, Ball li) ohne Ballverlust im Slalom um 7 Hütchen führen (hin und zurück)
- 5 direkte Vorhand-Pässe gegen Wand
- 4 direkte Backhand-Pässe gegen Wand
- 3x 8i zwischen den eigenen Beinen
- 2x den Ball auf dem Schläger um Hütchen balancieren, hinter der Linie stoppen
- 1 hoher Tor-Schuss von der Mittellinie



64

UNIHOCKEY advanced

Wir können...

- 10x mit der Vorhand passen und stoppen.
- 9x mit der Backhand passen und stoppen.
- 8x mit dem Ball um den Partner und zurück laufen und dann zum Partner passen. Partner startet. Das Ganze kontrolliert und in angemessenem Tempo.
- 7x den Ball über einen Gymnastikstab heben. Der Partner stoppt den Ball.
- 6x direkt mit der Vorhand passen.
- 5x direkt mit der Backhand passen.
- 4x eine 8 laufen. Den Ball dabei passen, annehmen und führen.
- 3 hohe Schüsse von der Mittellinie ins Tor. Der Partner spielt den Ball jeweils zurück.
- 2x den vom Partner zugeworfenen Ball direkt in der Luft zurückspielen.
- je 1x den Ball direkt aus der Luft am Boden stoppen und unter Kontrolle bringen.

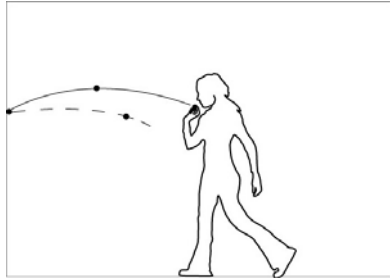


65

WAND-AB einzeln basic

Ich kann...

- 10x mit 2 Händen an die Wand werfen; mit 2 Händen fangen
- 9x rechts werfen; mit 2 Händen fangen
- 8x links werfen; mit 2 Händen fangen
- 7x mit 2 Händen via Boden an die Wand werfen; mit 2 Händen fangen
- 6x den Ball rechts werfen; fangen
- 5x den Ball links werfen; fangen
- 4x werfen, in die Hände klatschen; fangen
- 3x unter dem Bein durch werfen; fangen
- 2x rückwärts über den Kopf werfen, halbe Drehung und normal fangen
- 1x an die Wand werfen, ganze Drehung; fangen



66

WAND-AB einzeln medium

Ich kann...

- 10x an die Wand werfen und fangen
- 9 Bodenpässe an die Wand und fangen
- 8x unter dem Bein durch werfen; fangen
- 7x werfen; vor dem Bauch und hinter dem Rücken klatschen; fangen
- 6x den Ball rechts werfen; rechts fangen
- 5x den Ball links werfen; links fangen
- 4x Werfen; ganze Drehung; fangen
- 3x einhändig an die Wand prellen
- 2x mit dem Fuss an die Wand spielen; fangen
- 1x an die Wand werfen, umdrehen und hinter dem Rücken fangen



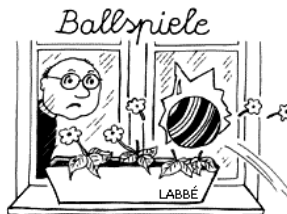
67

WAND AB zu zweit basic

Wir können...

... einander den Ball via Wand zuspielen:

- 10x mit zwei Händen
- 9x mit zwei Händen via Boden
- 8x mit einer Hand werfen, 2-händig fangen
- 7x mit einer Hand via Boden werfen, 2-händig fangen
- 6x mit zwei Händen im Sitzen
- 5x rückwärts über den Kopf werfen, normal fangen
- 4x 2-händig werfen, mit einer Hand fangen
- 3x mit einer Hand im Sitzen werfen
- 2x mit ganzer Drehung vor dem Fangen
- 1x mit zwei Bällen gleichzeitig



68

WAND AB zu zweit medium

Wir können...

... einander den Ball via Wand zuspielen:

- 10x nebeneinander stehen
- 9x mit der besseren Hand werfen
- 8x mit der schwächeren Hand werfen
- 7x mit der besseren Hand fangen
- 6x mit der schwächeren Hand fangen
- 5x im Sitzen fangen
- 4x nur mit der besseren Hand
- 3x nur mit der schwächeren Hand
- 2x via Basketballbrett
- 1x im Huckepack: der obere wirft, steigt ab, der andere fängt

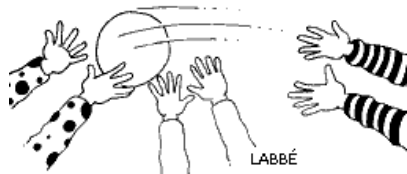


69

WERFEN-FANGEN basic

Wir können...

- 10x im Grätschsitz den Ball zurollen
- 9x Werfen/Fangen mit 2 Händen von unten
- 8x zuwerfen, ganze Drehung, fangen
- 7x mit der besseren Hand von unten werfen und mit 2 Händen fangen
- 6x mit der schwächeren Hand von unten werfen und mit 2 Händen fangen
- 5 Brustpässe mit 2 Händen und fangen
- 4x mit dem Rücken zum Partner stehen und zwischen den Beinen zuspülen
- 3x mit der besseren Hand von oben werfen und mit 2 Händen fangen
- 2x zuwerfen und mit einer Hand fangen
- 1x mit dem Rücken zum Partner stehen und über den Kopf werfen

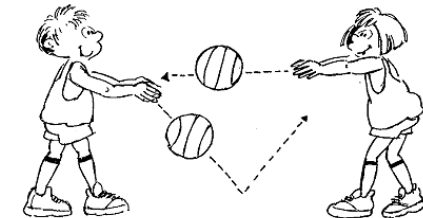


70

WERFEN-FANGEN medium

Wir können...

- 10 Brustpässe mit gerader Flugbahn
- 9x von unten mit der besseren Hand werfen und fangen
- 8x einhändig hin und her werfen, nach jedem Wurf eine ganze Drehung machen
- 7x von unten mit der schlechteren Hand werfen und fangen
- 6x hin und her werfen mit 6m Abstand
- 5x mit Fuss zuspülen, normal fangen
- 4x mit Kopf zurückspielen, normal fangen
- 3x zwischen den Beinen zuspülen, normal fangen
- 2x rückwärts über den Kopf zuspülen, normal fangen
- 1x den eigenen Ball aufwerfen, Ball des Partners fangen und werfen, eigenen Ball fangen



71

WERFEN-FANGEN advanced



Wir können...

- Bei jedem gelungenen Pass mit dem Tennisball 1 Schritt nach hinten gehen, bis beide 5 Schritte gemacht haben
- 9 m Distanz: 4x ein direktes Tor erzielen
- Bei jedem gelungenen Pass mit der schwachen Hand (Tennisball) 1 Schritt nach hinten gehen, bis beide 4 Schritte gemacht haben
- 7 Pässe zu zweit im Dreieck. A steht in einer Ecke still und spielt B abwechselnd einen Pass in eine Ecke
- 6 m Distanz: 4x ein direktes Tor mit der schwächeren Hand erzielen
- 5 Pässe zu zweit im Dreieck mit der schwächeren Hand (wie 7)
- 4 Bodenpässe über die Diagonale spielen und nach jedem Pass die Ecke wechseln
- 3 Pässe zu zweit im Dreieck mit einer Hand fangen (wie 7)
- 2 Bodenpässe mit der schwächeren Hand
- 1 direktes Tor aus 12 m Distanz erzielen

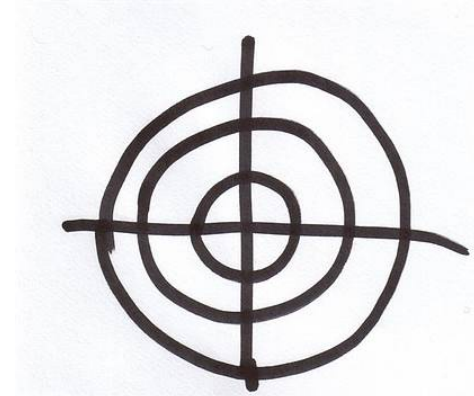
ZIELEN Erläuterungen

Je nach zur Verfügung stehendem Material können die einzelnen Aufgaben abgeändert werden. Die Schwierigkeit kann mit der Wahl der Bälle und der Distanz angepasst werden. Es können zum Beispiel drei verschiedene Distanzen mit Klebeband, Hütchen, Malstab etc. markiert werden.

basic: Gymnastik- oder Volleyball
kleiner Abstand

medium: Gymnastik- oder Volleyball,
mittlerer Abstand

advanced: Tennisball, grosser Abstand



ZIELEN Turnhalle

Ich treffe...

- mit einem Ball die dicke Matte
- mit einem Ball in einen Schwedenkasten ohne Deckel
- mit einem Frisbee die dicke Matte
- mit einem Ball durch einen aufgehängten Reifen
- mit einem Basketball den Korb
- mit dem Federballschläger das Federli in einen Reifen am Boden
- einen Ball in einen aufgehängten Schirm
- mit einem Ball ein aufgehängtes Glöggli
- mit einem Ringli einen Malstab
- mit dem Unihockeyschläger den Ball in ein umgekipptes Hütli

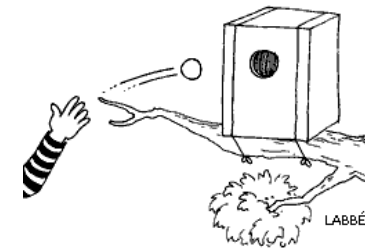


74

ZIELEN outdoor

Ich treffe...

- mit einem Schuh in ein markiertes Feld
- mit einem Ball in einen lebenden Korb (ein Kind macht mit seinen Armen einen grossen Ring vor dem Bauch)
- mit einer Papierkugel einen Abfalleimer
- mit einem Ball zwischen zwei Ästen durch
- mit einem Steinchen einen Treppentritt
- mit einem Tannzapfen einen Baumstamm
- mit einem Schneeball eine Verkehrstafel
- mit einer Münze ein grosses Blatt am Boden
- ein selbst gewähltes Ziel mit der schwächeren Hand
- mit einem Nüssli/Schöggeli... meinen Mund



75