

## **WIDIS Fortbildung 2023/24**

### **Best Practice Übung zum Thema Koordination**

#### **Mensch ärgere dich nicht- Stationen zur Verbesserung der Koordination**

##### **Einführung:**

Zunächst werden in mehreren Stunden die einzelnen Stationen eingeführt und ihre Differenzierungsmöglichkeiten mit den Kindern erarbeitet. Ein Stern bedeutet leichte Übung, zwei Sterne mittlere Übung, drei Sterne schwierigere Übung.

Sind die Stationen bekannt, können die Kinder diese mit Hilfe des Spiels Mensch-ärgere-dich-nicht durchlaufen.

##### **Ablauf**

Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt. Jeder Gruppe wird eine Farbe auf dem Spielbrett zugeteilt. Dabei sollten die Gruppen nicht aus mehr als 3 Personen bestehen um eine möglichst hohe Bewegungsintensität zu ermöglichen. (eventuell kann ein zweites Spielbrett zur Verfügung gestellt werden)

Das Spielbrett sowie ein Würfel pro Gruppe liegen auf einem kleinen Kasten in der Hallenmitte. Die Gruppenmitglieder stellen sich mit ausreichend Abstand zum Kasten hintereinander auf.

Auf das Startsignal des Spielleiters starten die ersten Spieler jedes Teams, laufen zum Spielbrett und würfeln. Gewürfelt und gezogen wird nach den bekannten „Mensch ärgere Dich nicht“ - Regeln. Diese sollte man mit den Gruppen vorher nochmal klären, damit alle die gleichen Regeln einhalten.

Würfelt der erste Spieler eine 6 darf er seine Spielfigur raussetzen und noch einmal würfeln. Falls er 3x keine 6 würfelt, läuft er zu seinem Team zurück und der nächste Spieler darf, nach dem Abklatschen, zum Spielbrett starten.

Sobald eine Spielfigur draußen ist und auf dem Spielbrett „läuft“, wird sie bei allen gewürfelten Zahlen nach vorne gesetzt, bis sie „zu Hause“ ist. Alle Spieler einer Gruppe starten jeweils einzeln und machen, nachdem sie gewürfelt und ihre Spielfigur vorgerückt haben, die Übung an der Station entsprechend der von ihnen gewürfelten Zahl.

Wird eine 6 gewürfelt wird die Spielfigur entsprechend vorgesetzt und der Spieler darf nochmal würfeln.

**!!! Auf manchen Stationskarten muss das Bild noch mit kleinen Zeichnungen nach dem Drucken ergänzt werden.!!!**

# STATION 1



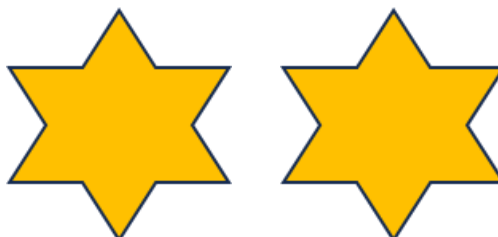
- Halte den Luftballon 10 Schläge lang mit der Hand in der Luft.



# STATION 1



- Kannst du auch den Ball 10 mal mit der Hand in die Luft schlagen?



# STATION 1



- Kannst du auch den Indiacaca mit deiner Hand 10 mal in die Luft schlagen?



# STATION 2



- Drehe den kleinen Reifen um deinen Arm.



# STATION 2



- Kannst du auch den großen Reifen um deinen Arm drehen?



# STATION 2



- Kannst du den Reifen auch um deinen schwächeren Arm drehen?



# STATION 3

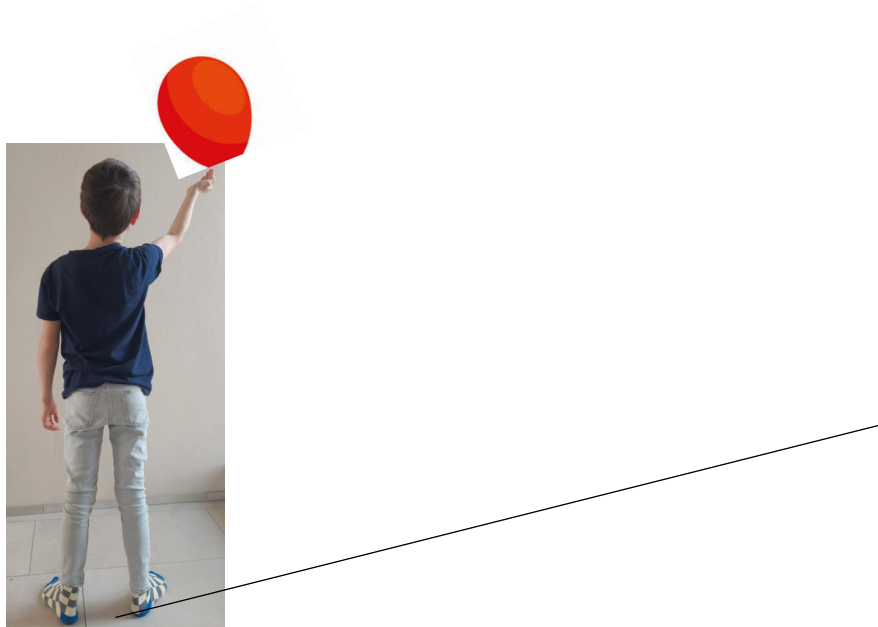


- Balanciere den Luftballon auf einem Finger. Gehe so von einem Hütchen zum nächsten Hütchen.

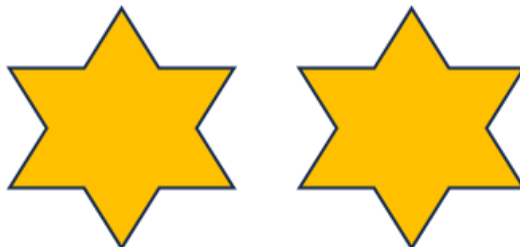




# STATION 3



- Schaffst du es auch über das Seil zu gehen und den Luftballon auf deinem Finger zu balancieren?



# STATION 3



- Kannst du mit dem Luftballon am Finger auch über den Kasten gehen?



