



Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Festival der Synapsen – Koordination in unterschiedlichen Altersgruppen spielend erleben“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

## **PRAXISSKRIPT – GEMEINSAMES SPIEL ZU BEGINN**

*Kick off – alle gemeinsam!*

### **Partnerübung**

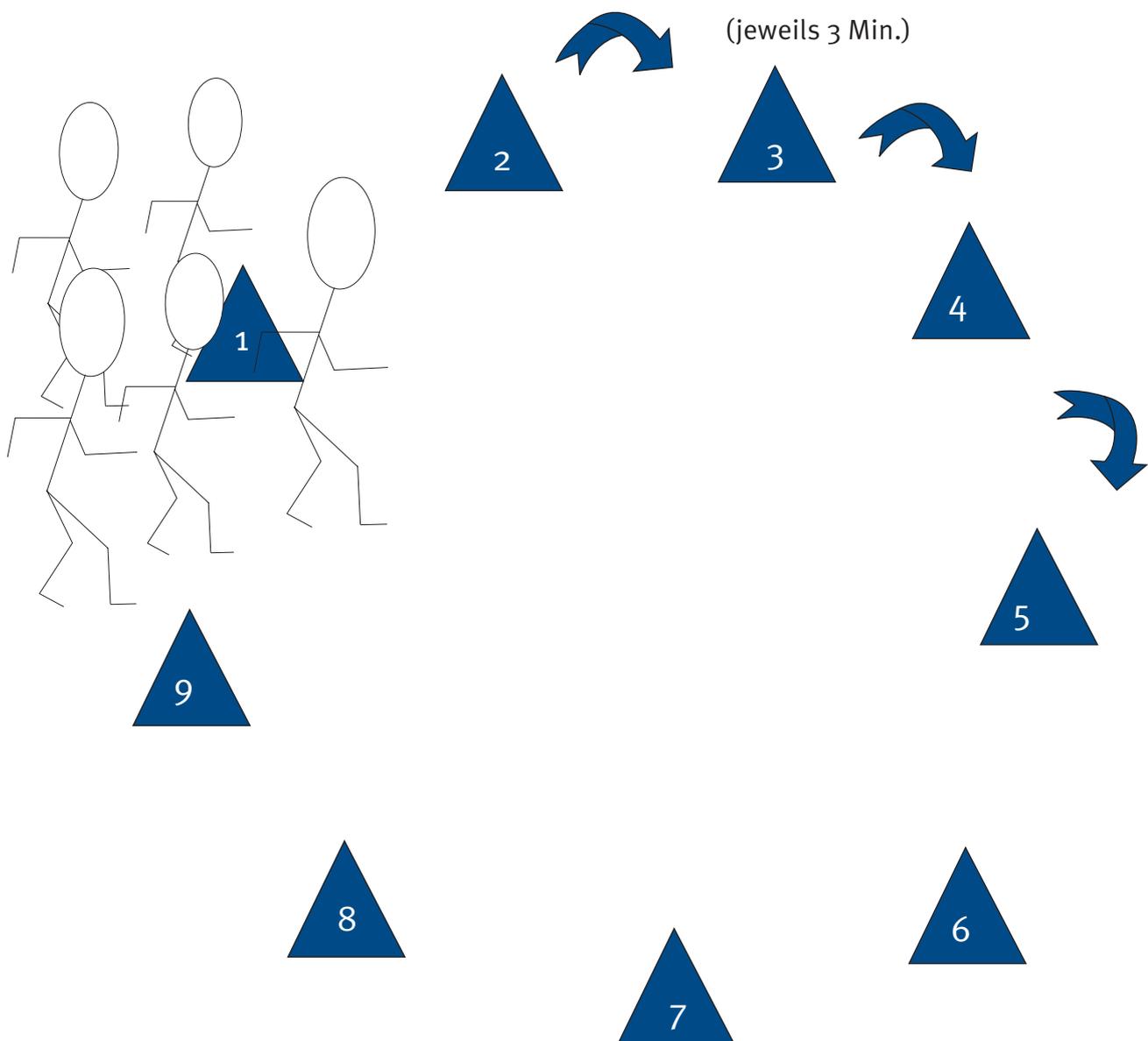
Jeder sucht sich Partner/Partnerin

- Beide stehen sich gegenüber
- Im **gemeinsamen Rhythmus** werden nun folgende Bewegungen ausgeführt:
- Beide Hände klatschen auf die eigenen Oberschenkel
- Danach zeigen beide Arme nach rechts **oder** nach links **oder** nach oben
- Nach jeder Bewegung erfolgt wieder das Klatschen auf die eigenen Oberschenkel!
- Wenn beide Teilnehmer zufällig die Arme in die gleiche Richtung strecken (rechts, links, oben), müssen sie nach einem weiteren Klatschen auf die eigenen Oberschenkel, sich gegenseitig abklatschen!
- Wichtig ist ein gemeinsamer Rhythmus!
- Nach Sicherheit im Bewegungsrhythmus erfolgt eine Temposteigerung.

## Erläuterungen zur Praxis

Organisation des Stationstrainings: „Festival der Synapsen“

- Angeboten werden bis zu 9 Stationen. An jeder Station haben die TN **3 Min.** Zeit. Sie sind jeweils in Gruppen bis zu 10 Teilnehmern zusammen.



## PRAXISSKRIPT – STATIONSTRAINING

### 1. Jump!

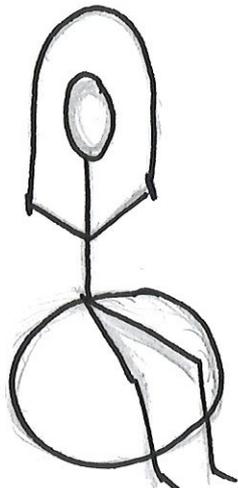
Kleingeräte: 2 Togu Jumper, 2 Pezzibälle, 2 Moonhopper, 4 verschiedene Bälle, 8 Beaded Ropes

Organisation: Alleine/zu zweit

Die TN haben im Rahmen von differenzierten Übungen und Ausgangsstellungen unterschiedliche Möglichkeiten zu hüpfen und springen (mit/ohne Seil):

- Seilspringen
- Seilspringen mit Ball zwischen den Beinen
- ... stehend auf dem Togu Jumper beidbeinig/einbeinig
- ... sitzend auf dem Pezziball
- ... stehend auf Moonhopper

**Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen! Alle Übungen können auch ohne Seil ausgeführt werden!**



### Verwendete Produkte

Ledragomma Original Pezziball®	111094725	
Togu® Moonhopper	111326215	
Beaded Rope	111260423	

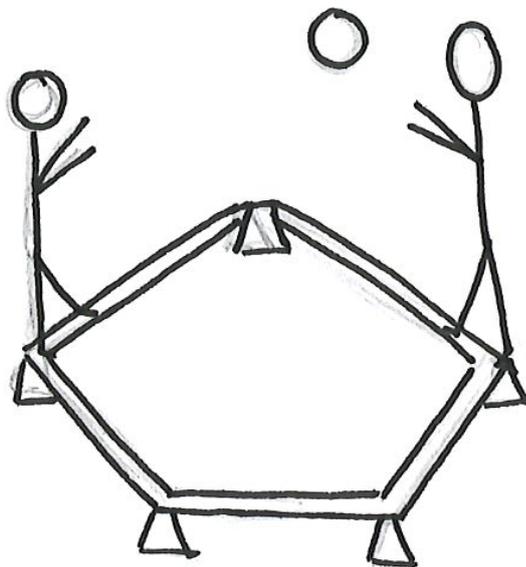
## 2. Edelgas-Transport

Geräte: Build'n'Balance Bretter und –Pylonen, Riesenballons, Gymnastikreifen  
 Organisation: Jeweils zu viert.

Beschreibung: Aus einem vermeintlich einfachen Balancierparcours, wird durch eine Spielidee eine echte Herausforderung!

- Ein Balancierparcours wird aufgebaut. Dieser muss so gestaltet werden, dass man die gesamte Strecke vom Start bis zum Ziel zurücklegen kann, ohne den Hallenboden zu berühren. Die Luftballons befinden sich am Start.

Geschichte: Alle TN sind Wissenschaftler auf einer Insel. Es droht ein Sturm! Die sensiblen Edelgasbehälter (Luftballons) müssen schnellstens auf das Schiff (Gymnastikreifen) gebracht werden. Die Behälter können nur zu zweit mit abwechselnder kurzfristiger Berührung (Antippen des Ballons) über den „Inselweg“ transportiert werden.



### Verwendete Produkte

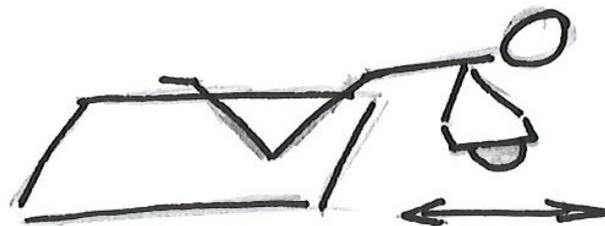
Luftballons	111418806	
Balancierparadies Build'n'Balance	112163518	
Sport-Thieme® Kunststoff-Gymnastikreifen	111293409	

### 3. Balanza-Step

Kleingeräte: 4 Balanza, Scheiben Set, Pilates Soft Ball, Matten

Organisation: Jeweils zu zweit

- TN1 befindet sich in 4 verschiedenen Ausgangspositionen auf dem Balanza
- TN2 hat 2 Scheiben (rutschfest) in der Hand, die er im Wechsel in die Nähe von TN1 legt
- TN1 muss nun versuchen, die Scheibe mit der Hand, dem Fuß oder auch mit der Unterseite des Balanza (Gewichtsverlagerung) zu berühren (je nach Ausgangsstellung)
- 1. Einbeiniger Stand / 2. Liegestütz (Füße oder Knie belastet) / Liegestütz rückwärts
- Letzte Übung – TN1 steht beidbeinig auf Balanza, TN 2 wirft einen Ball zu
- Wechsel – TN2 führt Übungen durch, TN 1 assistiert



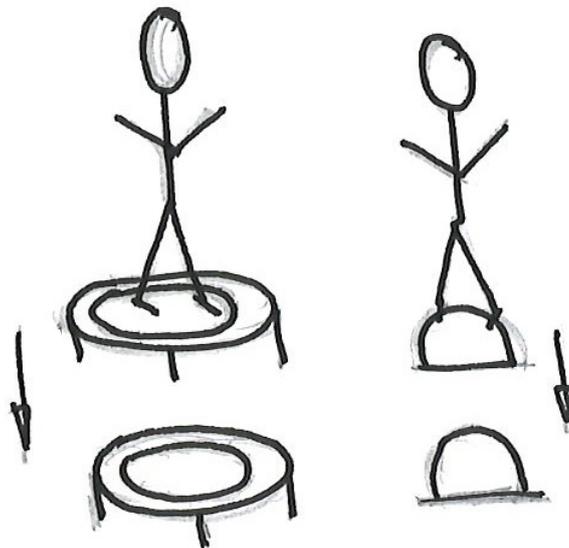
#### Verwendete Produkte

Togu® Balanza®	112191906	
Turnmatte „Superleicht“ 100x50 cm	112229805	
Sport-Thieme® Flow Slide Pads	112734705	
Sissel® Pilates Soft Ball	111491816	

#### 4. Synchron-Springen

Kleingeräte: 4 Trimilin, 4 Togu Jumper Pro bzw .Togu Jumper Actisan  
 Organisation: Jeweils zu zweit.

- TN1 und TN2 stehen sich auf einem Trimilin und einem Jumper gegenüber
- TN1 gibt die Sprungbewegungen vor – TN2 macht die Bewegungen nach
- Beidbeiniges schwingen, beidbeiniges springen auf der Stelle, seitwärts, vorwärts und rückwärts, einbeinig, Schrittsprünge, laufen, Sitzsprünge, usw...
- Ohne und mit Armeinsatz
- TN1 und TN2 die Geräte
- Variation: alle TN springen in einem Rundlauf nacheinander auf alle Trimilin und Jumper



#### Verwendete Produkte

Togu® Jumper	112239907	
Trimilin® Trampolin "Med"	111279203	

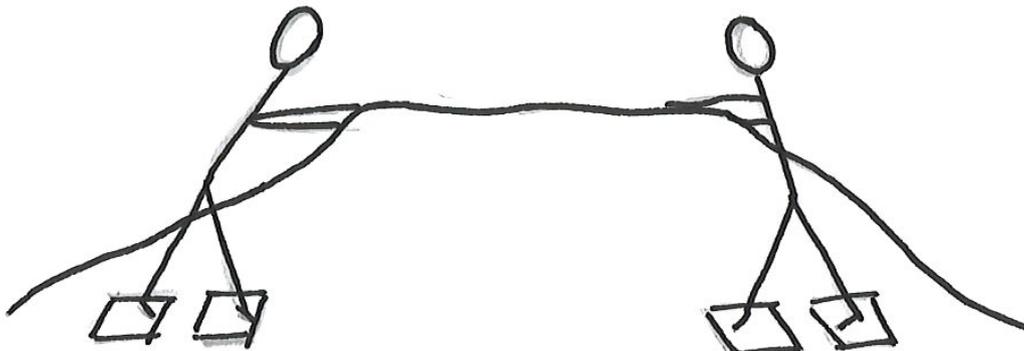
## 5. Teppich-Tau-Ziehen

Kleingeräte: Ziehtau, Sportfliesen, Markierungshauben, Bohnensäckchen

Organisation: Jeweils zu zweit.

Ausgangssituation: Beide TN stehen sich gegenüber und greifen die Enden des Ziehtaues

- TN1 steht auf zwei umgedrehten Teppichfliesen und zieht sich rutschend am Tau zum gegenüberliegenden TN2 heran. Jetzt wird getauscht und TN2 rutscht am Tau entlang zu TN1 usw..
- Beide TN rutschen auf Teppichfliesen zueinander (wer hat die Mitte zuerst erreicht?)
- Variation: Hütchen/Säckchen auf dem Kopf balancieren
- Die Kleingruppen können in einen Wettkampf treten, mit festgelegten Aufgaben



### Verwendete Produkte

Sportfliese	111997284	
Ziehtau	111249200	

## 6. Spielzone Koordination

Jeder, so wie er kann und will!

Pedalo Wackelbrett - kleine Matte, Bälle, Catchball

- Zu zweit – balancieren zweibeinig, einbeinig auf dem Wackelbrett
- verschiedene Variationen
- TN A in Rückenlage
- TN B wirft einen Ball zu, diesen muss TN A immer beidhändig fangen

MoBi

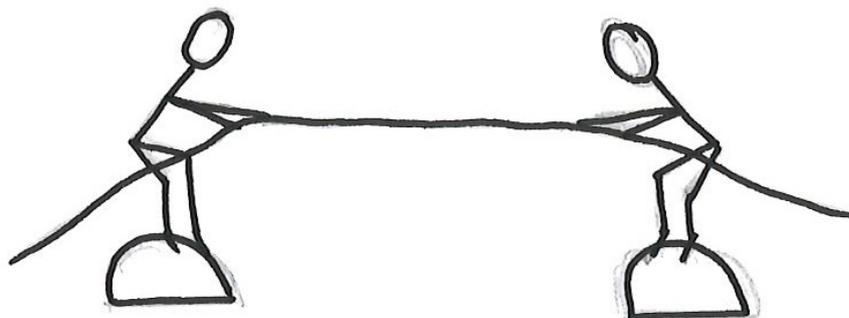
- Balanceübungen mit dem Mobi

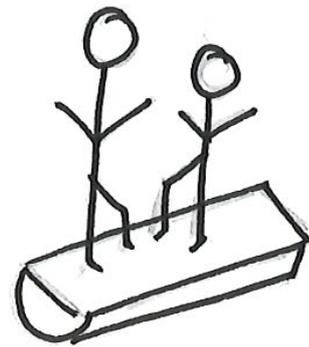
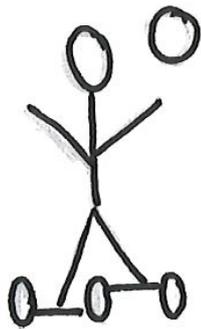
Sockeln

- 2 - 4 Togu Jumper, 2 – 4 Seile
- 2 Spieler stehen sich gegenüber auf dem Jumper – beide haben das Seilende in beiden Händen und versuchen durch Ziehen/Loslassen des Seils, dass der andere den Jumper verlassen muss
- Variation: 3 oder 4 Spieler stehen sich gegenüber – alle haben ein Seil in jeder Hand

Pedalo – Pedalo Classic, Bälle, Catchball

- Unter Berücksichtigung einer langsamen Herangehensweise können mit dem Pedalo vw. und rw. fahrend verschiedene Aufgaben mit Kleingeräten durchgeführt werden: Ball prellen, Ball fangen, usw...





### Verwendete Produkte

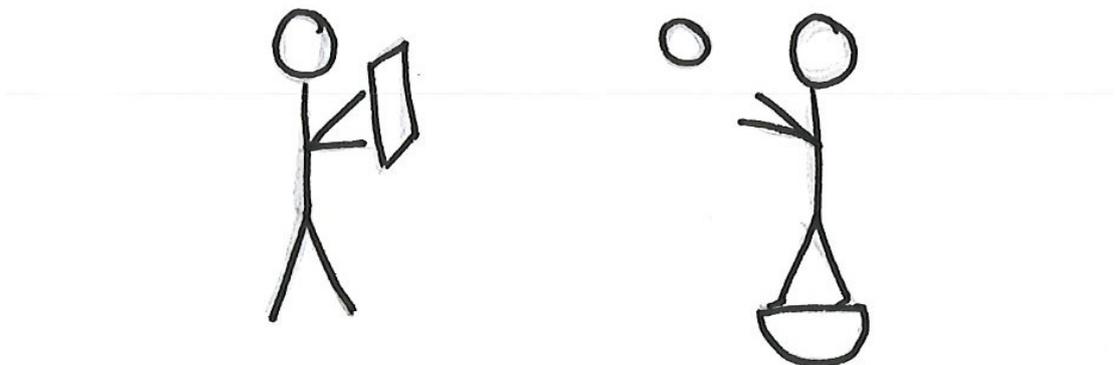
Pedalo® Classic	111296206	
Togu® Jumper	112239907	
Maxi Schaukelbrett	111296802	
Sport-Thieme® Catch-Ball	111327306	

## 7. Team-Fänger

Kleingeräte: TeamKatchers, verschiedene Bälle, Gymnastikreifen, Togu Balance Board (unterschiedliche Farben)

Organisation: Jeweils zu viert.

- TN1 und TN2 sind Fänger und halten gemeinsam mit beiden Händen den TeamKatcher
- TN3 und TN4 sind Werfer und stehen jeweils auf einem Togu Balance Board (auch einbeinig).
- Es darf immer nur ein Ball aus dem Reifen genommen werden und anschließend geworfen werden (Wurf auch in der Hocke und mit der schwachen Hand)



## Verwendete Produkte

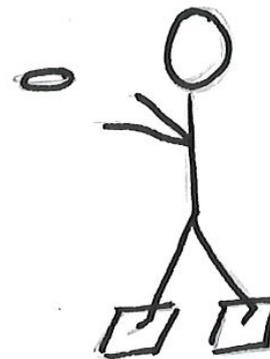
Togu® Balance-Board	111299609	
TeamKatchers	111344732	

### 8. Disc Golf-Biathlon

Kleingeräte: Sportfliesen in div. Farben, Gymnastikreifen, Markierungshütchen, Disc Golf-Schulset

Organisation: Jeweils zu viert.

- 2 Teams treten in einem (Hallen-)Biathlon-Wettkampf gegeneinander an, gespielt wird auf Zeit
- Jeweils einer aus dem Team ist auf umgedrehten Teppichfliesen rutschend unterwegs (Slalomparcours) und muss an einer Station seine Wurfkünste im Disc Golf unter Beweis stellen
- Es werden jeweils 5 Scheiben geworfen und im Team die Treffer gezählt
- TN1 wirft und läuft zurück zu seinem Team/TN2 räumt auf und legt alle Frisbees zurück/TN3 läuft und wirft/TN4 räumt auf/TN2 läuft und wirft/TN1 räumt auf/usw..
- Durchgang 1 – die Würfe erfolgen stehend auf den Teppichfliesen
- Das Team mit den meisten Treffern gewinnt



### Verwendete Produkte

Disc Golf	112519106	
Sportfliese	111997284	

### 9. Strammer Matz und Teppich-Fang

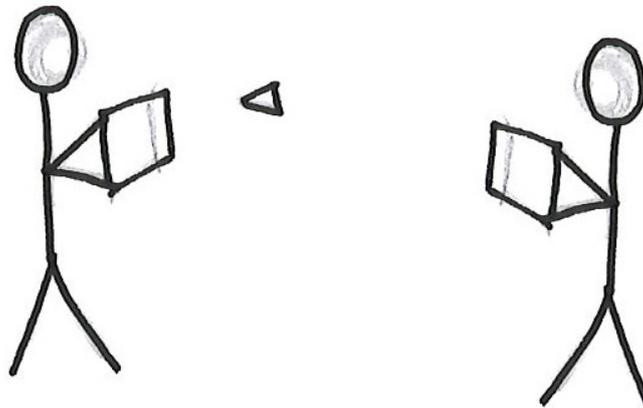
Kleingeräte: Strammer Matz, Sportfliesen, Bohnensäckchen

Strammer Matz

- Spiel zu zweit/dritt mit dem Rückschlagspiel „Strammer Matz“

Teppich-Fang (Alternative)

- Spiel zu zweit/dritt – jeder hat eine Sportfliese in beiden Händen. Mit dieser wird ein Bohnensäckchen hin und her gespielt – TN A zieht ruckartig an beiden Seiten der Sportfliese, TN B fängt auf und spielt zurück.



#### Verwendete Produkte

Strammer Matz®	112555209	
Sportfliese	111997271	