

Circuitblätter

Feuilles de station

Koordinative Fähigkeiten

Capacités de coordination

Inhalt

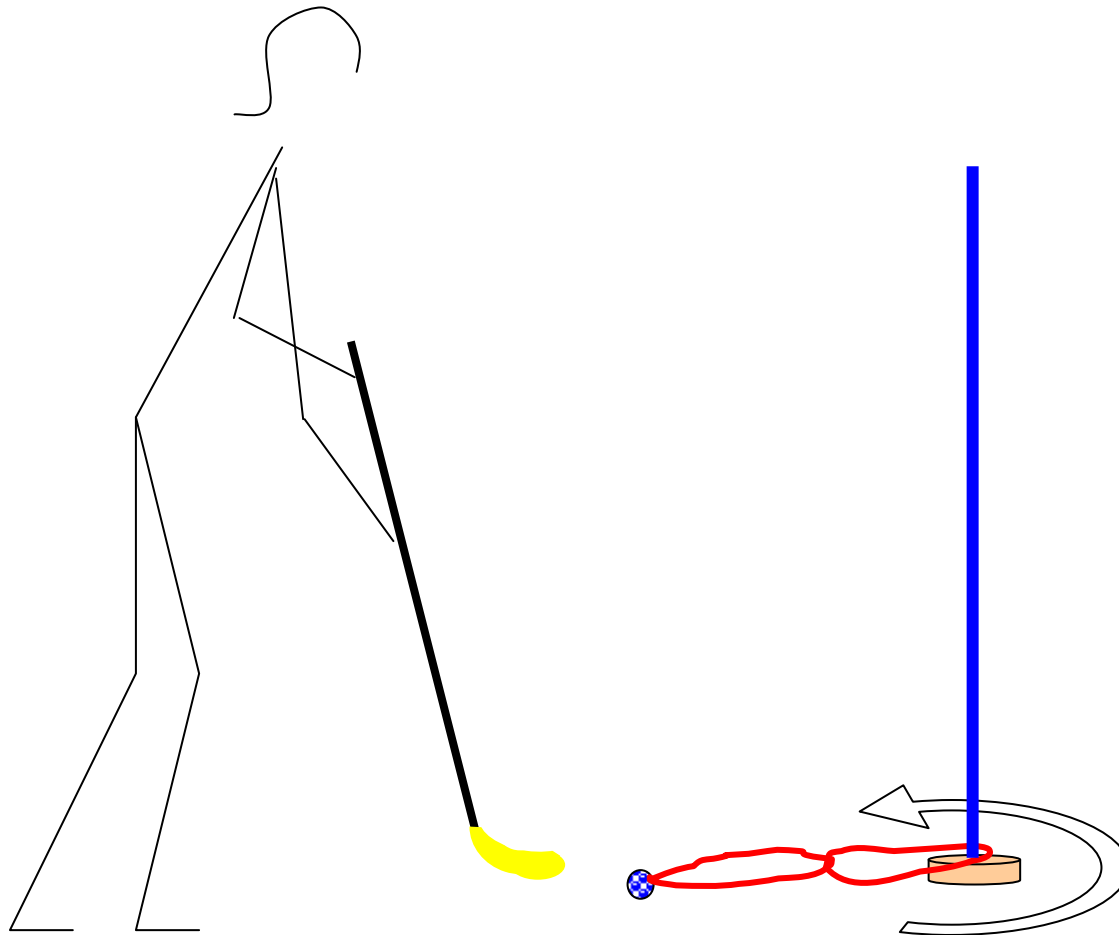
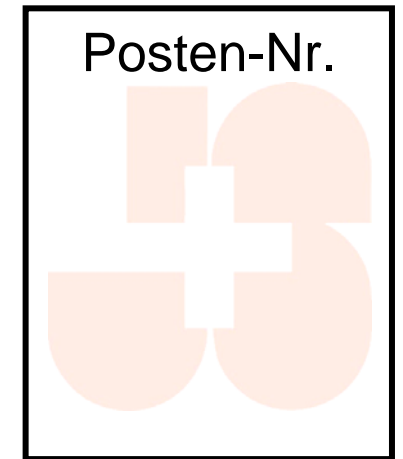
Endlos-Unihockey	1
Badminton-Fussball	2
Prellen mit 2 Bällen	3
Snowboard	4
Rollo	5
Schlappseil-Balance	6
Luftibus	7
Abpraller	8
Pedalo fahren	9
Drinkertest	10
Fallstabtest	11
Rhythmusprellen	12
Medizinball-Wettkampf	13
Blinder Weg	14
Skispringer	15
Wo ist der Ball?	16
Ballstand	17
Schwebesitz	18
Schwing-Langbank	19
Schwing-Trapez	20
Medizinball-Stoss	21

contenu

<i>Unihockey sans fin</i>	2
<i>Foot-Badminton</i>	2
<i>Dribbler avec 2 balles</i>	3
<i>Snowboard</i>	4
<i>Rollo</i>	5
<i>L'équilibriste</i>	6
<i>Le jongleur</i>	7
<i>Le lanceur</i>	8
<i>Faire du pédalo</i>	9
<i>T'es saoul</i>	10
<i>Test du bâton</i>	11
<i>Dribbler en rythme</i>	12
<i>Compétition avec ballon lesté</i>	13
<i>Le chemin de l'aveugle</i>	14
<i>Saut à Ski</i>	15
<i>Où est la balle?</i>	16
<i>Se tenir sur un ballon</i>	17
<i>Swissball</i>	18
<i>Le banc mobile</i>	19
<i>Trapèze</i>	20
<i>Lancer avec ballon lesté</i>	21

Endlos-Unihockey

Rhythmus / Reaktion

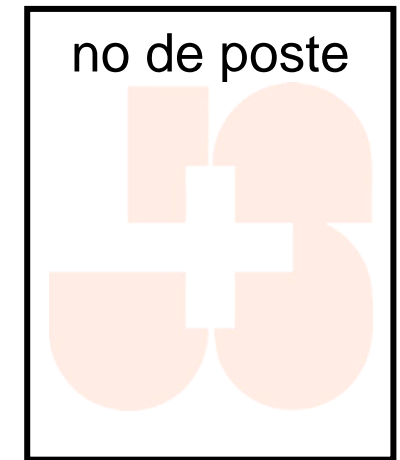
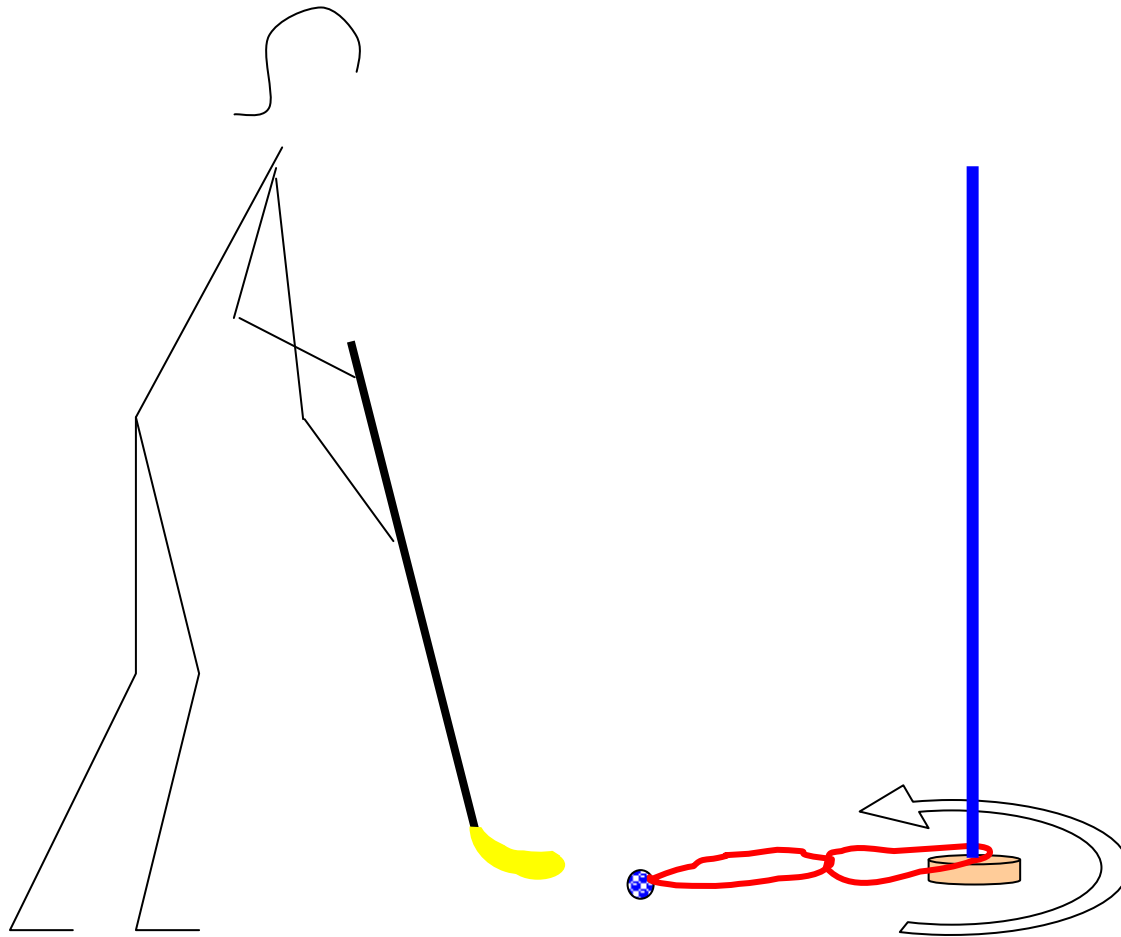


Ausführung:

- *Ein an 2 aneinandergeknüpften Spiel-bändern befestigter Unihockeyball ist lose um einen Malstab gelegt*
- *Mit dem Unihockeystock mit Vorhand und Rückhandschlägen den Ball in Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn um den Malstab herum schlagen*
- *Erschwerung: Ball nur mit einem Bänder befestigen (kürzeres Pendel)*

Unihockey sans fin

rythme / réaction



Déroulement:

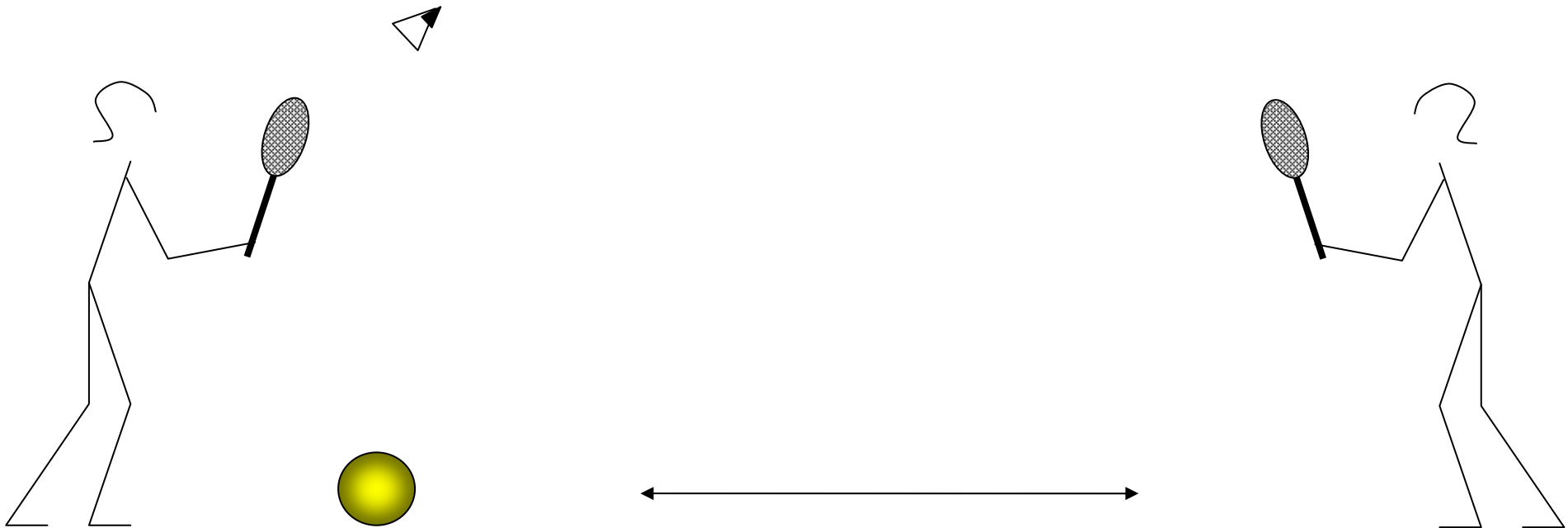
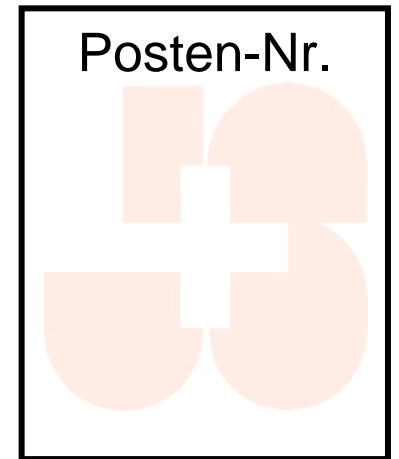
- une balle d'Unihockey est fixée à un piquet à l'aide d'un sautoir
- frapper la balle en coup droit puis revers pour que la balle tourne autour du piquet
- complication: attacher la balle avec un sautoir plus court

Badminton-Fussball

Differenzierung / Orientierung

Ausführung:

- *Fussball-Kurzpässe bei gleichzeitigem Badminton spielen*
- *Erschwerung: Direktpässe/ ungewohnter Fuss/ schwache Hand*
- *Variation: Rhythmus gleich halten mit Pass und Schlag*

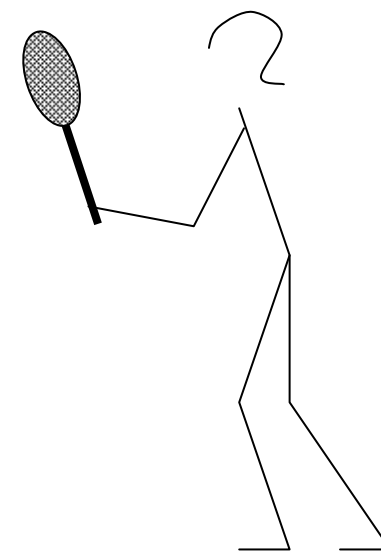
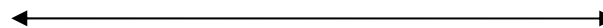
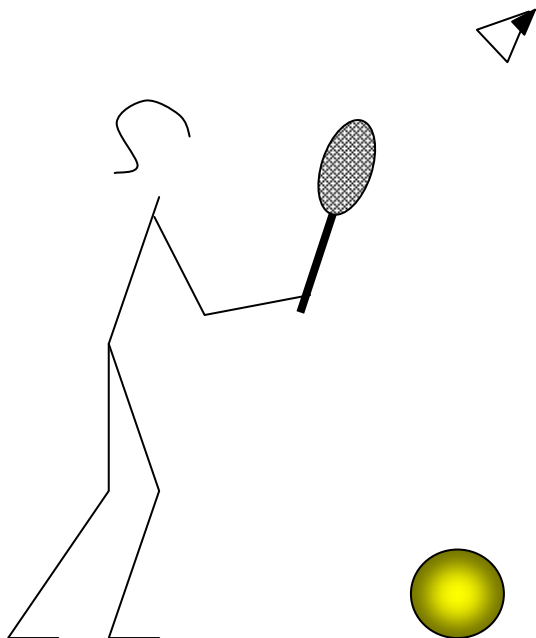


Foot-Badminton

différenciation / orientation

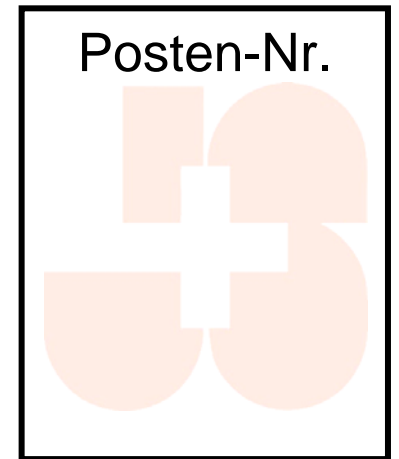
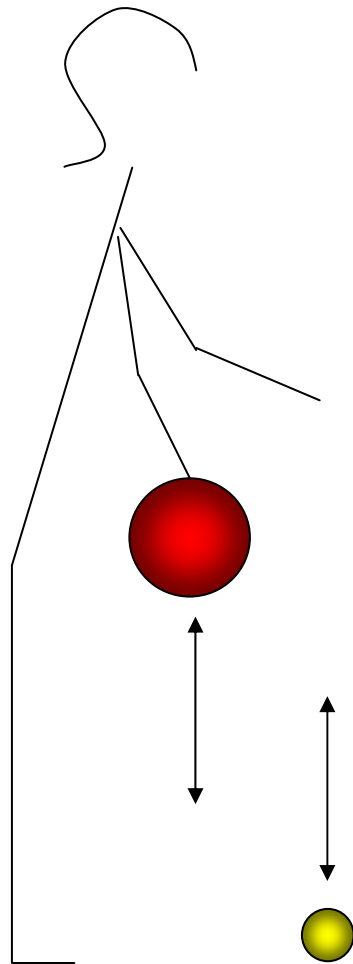
Déroulement:

- *se faire des passes courtes avec un ballon de Foot tout en jouant au badminton*
- *complication: passes directes/ avec le "mauvais" pied/ avec la mauvaise main*
- *variante: Garder le même rythme entre les pieds et les mains*



Prellen mit 2 Bällen

Differenzierung

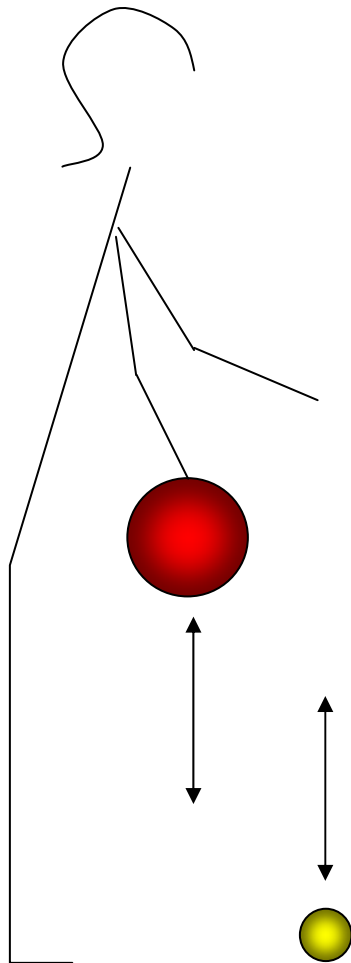


Ausführung:

- *Prellen gleichzeitig mit 2 Bällen links und rechts*
- *Erschwerung: 2 verschiedene Bälle*
- *Rhythmuswechsel gleiches/ gegengleiches prellen*

Dribbler avec 2 balles

différenciation

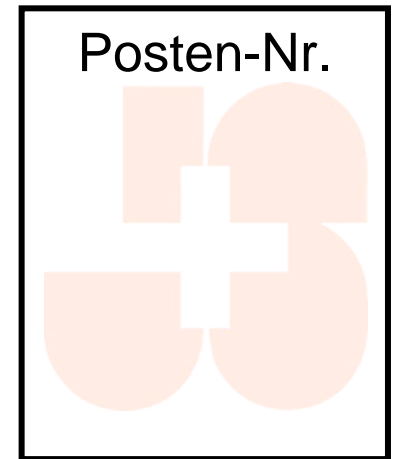
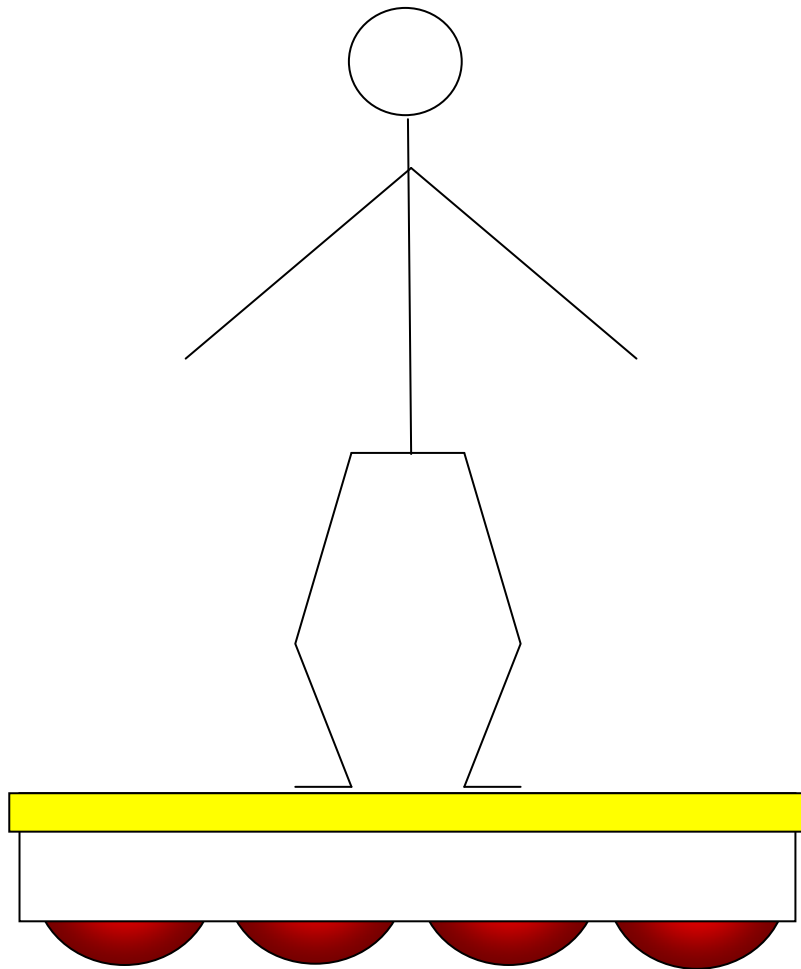


Déroulement:

- *dribbler avec 2 ballons on même temps (gauche et droite)*
- *complication: 2 balles de grandeur différente*
- *changement de rythme:dribbler avec le même rythme en alterné*

Snowboard

Gleichgewicht

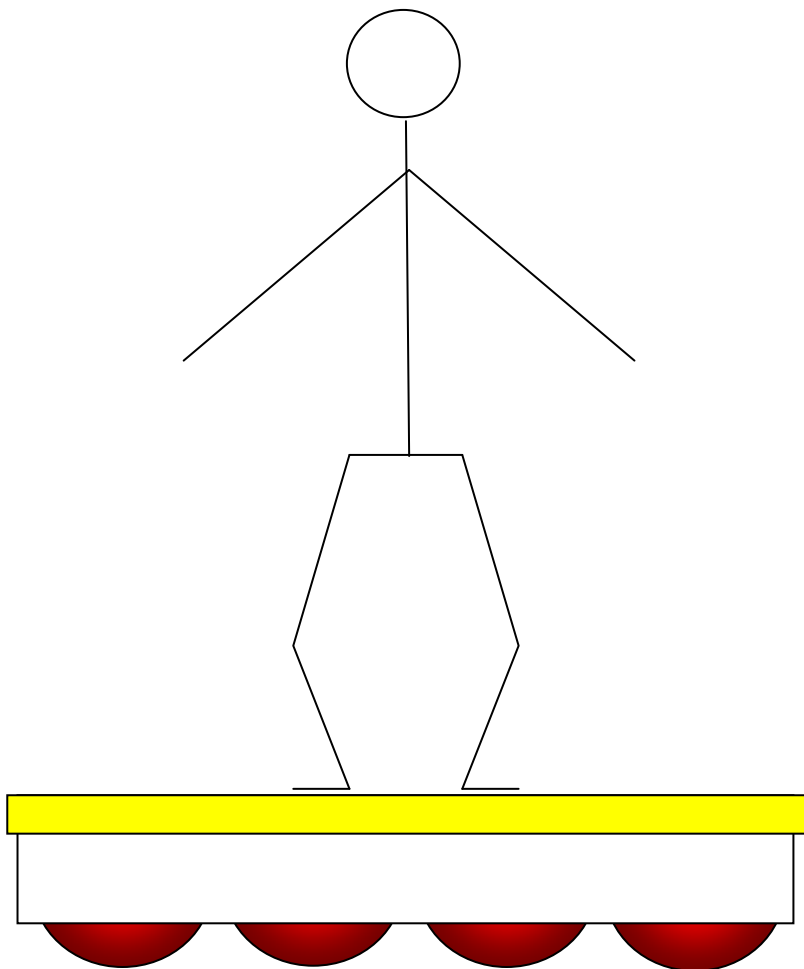


Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen auf improvisiertem Snowboard (Basketbälle unter Schwedenkastenoberteil)*
- *Erschwerung: Sprung mit halber Drehung*

Snowboard

équilibre



no de poste

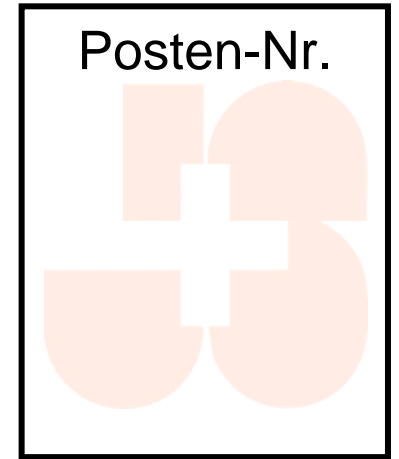
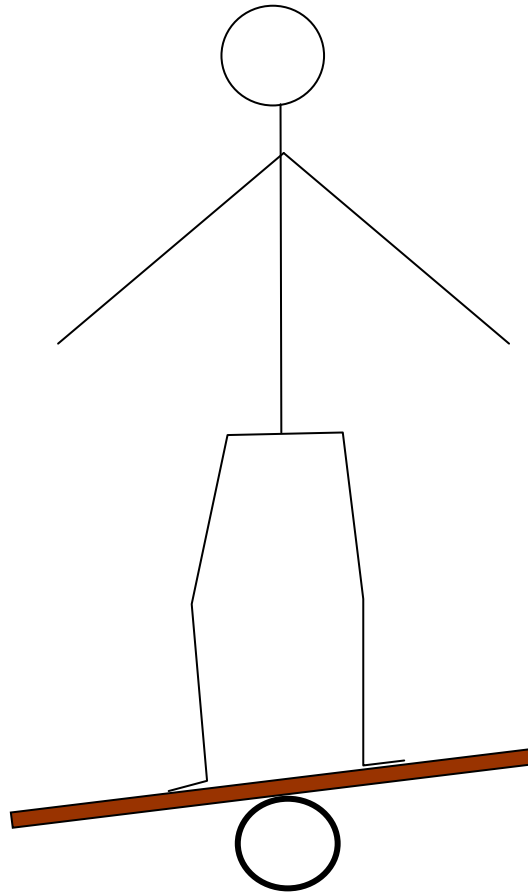


Déroulement:

- *rechercher l'équilibre sur la planche de surf improvisée (ballons de basket sous l'élément supérieur d'un caisson suédois)*
- *complication: sauter avec demi-rotation*

Rollo

Gleichgewicht

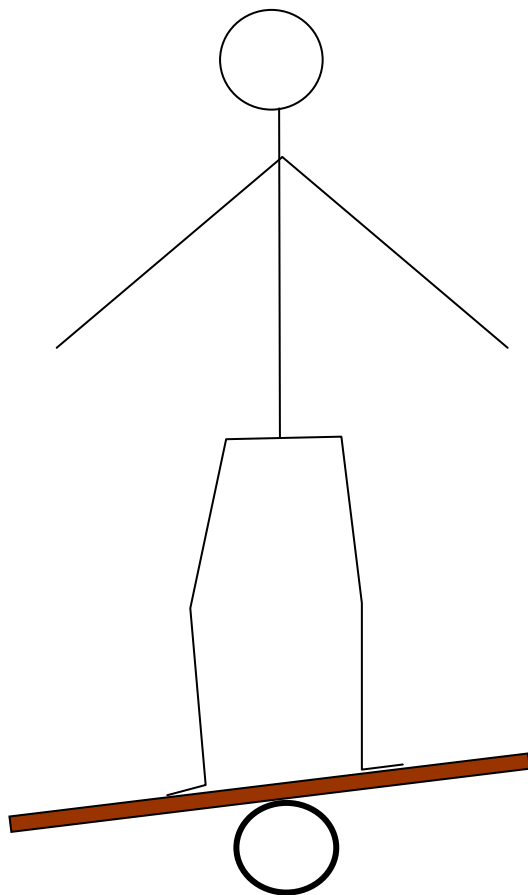


Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf dem Rollo-Brett
- Kombination: Gleichzeitig mit Bällen jonglieren

Rollo

équilibre



no de poste

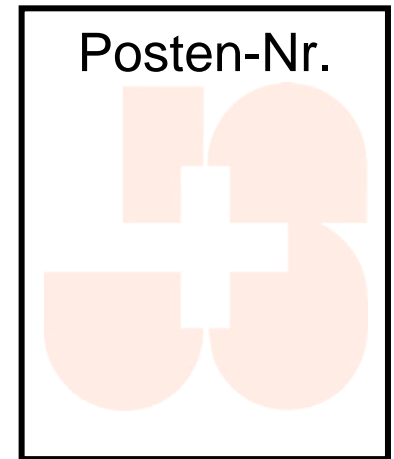
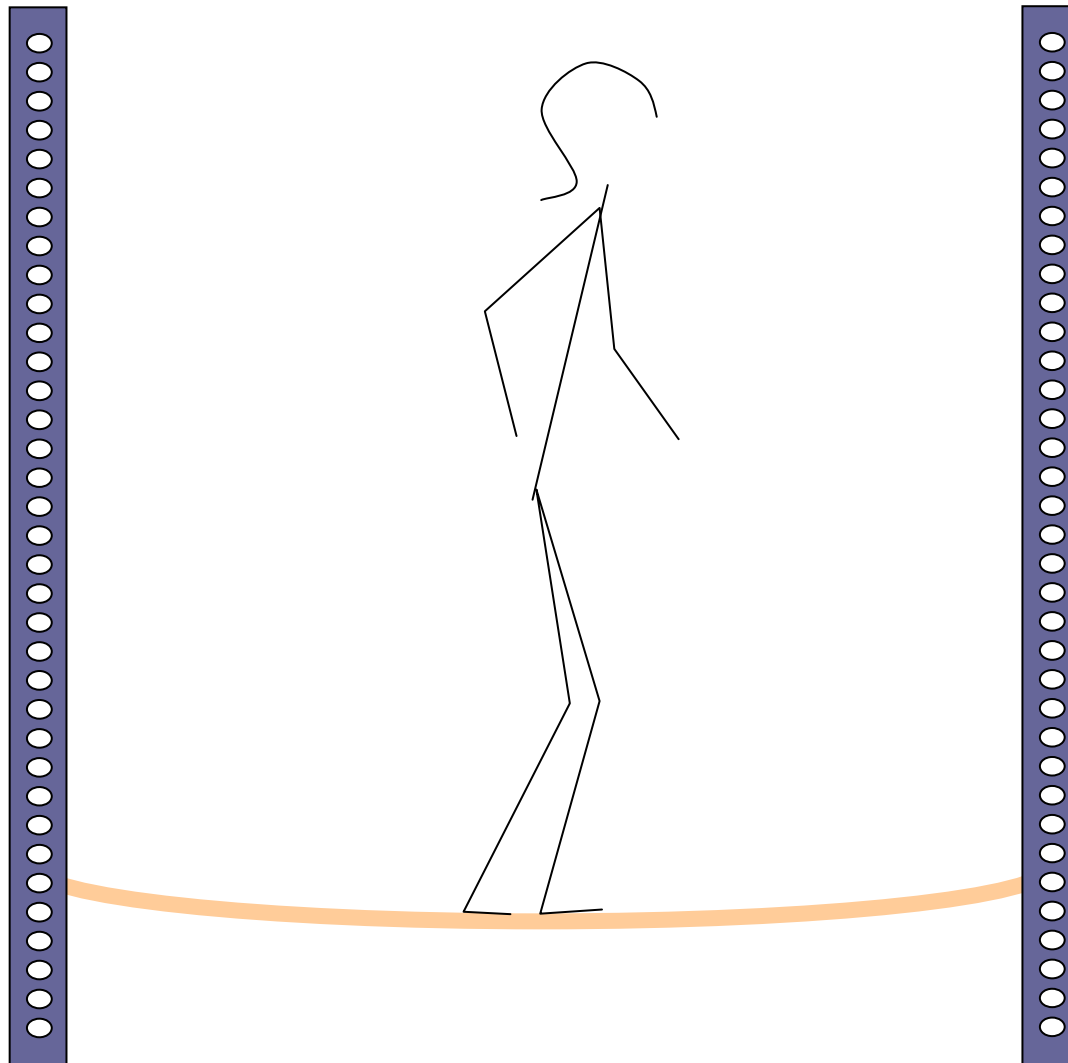


Déroulement:

- *chercher l'équilibre sur le rollo*
- *combinaison: jongler avec des balles en plus de la recherche de l'équilibre*

Schlappseil-Balance

Gleichgewicht

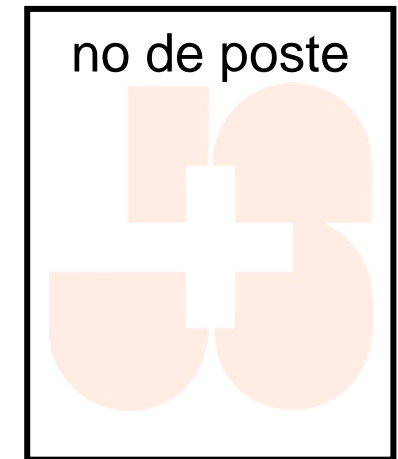
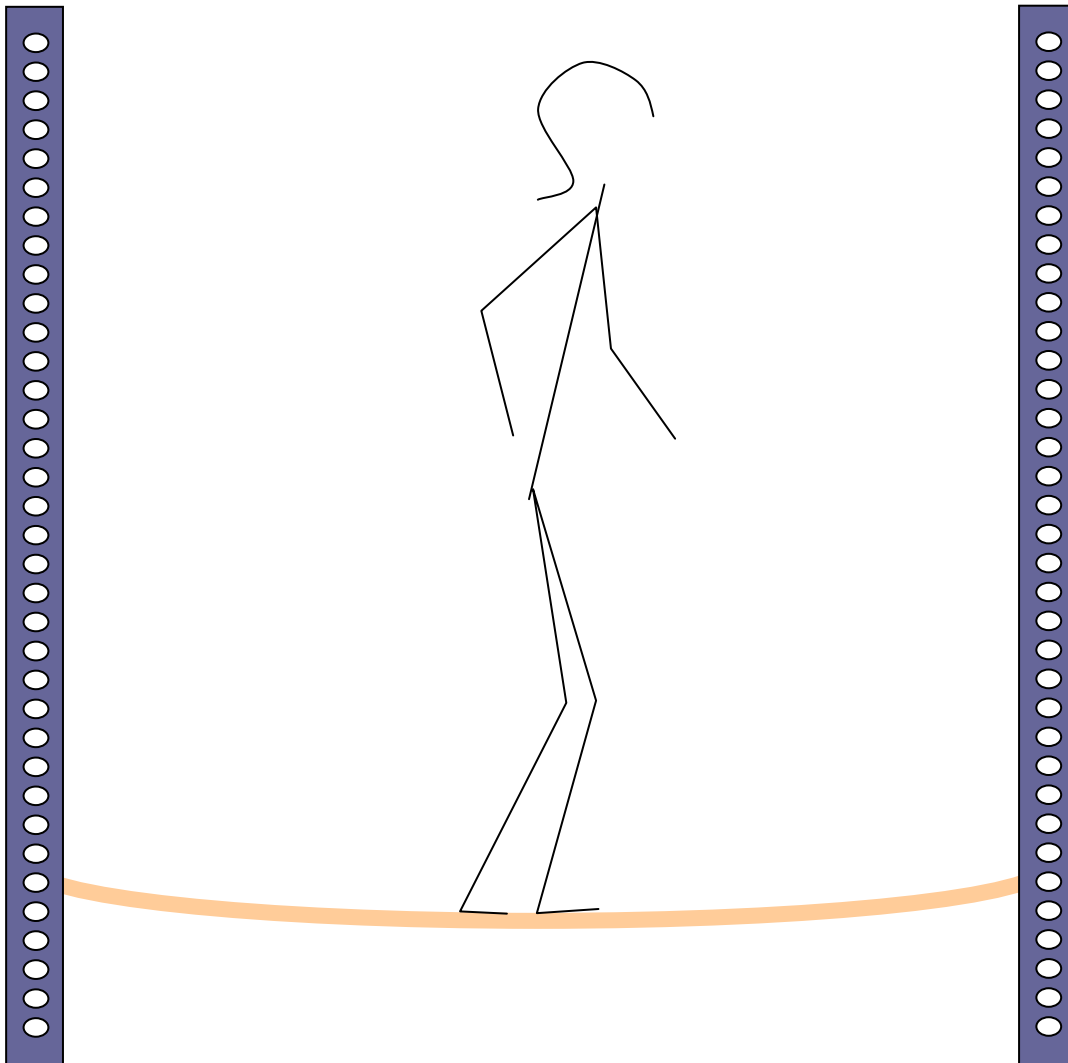


Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen auf dem Schlappseil ohne mit den Händen zu halten*
- *Stand in der Mitte des Seiles seitwärts oder längs*
- *Hilfe: Punkt an der Reckstange fixieren*

L'équilibriste

équilibre

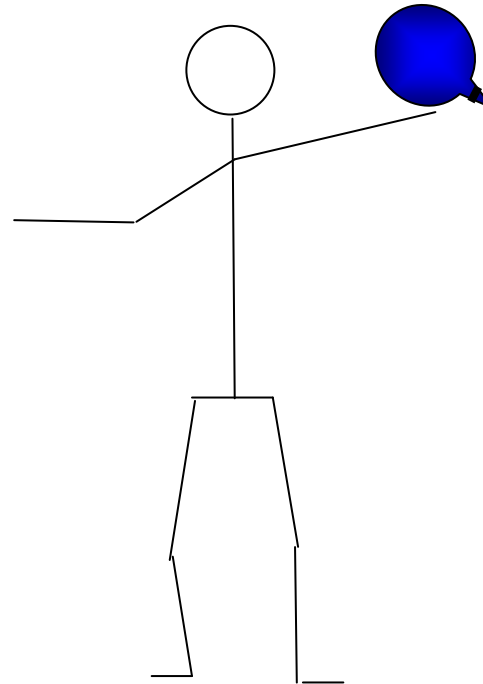
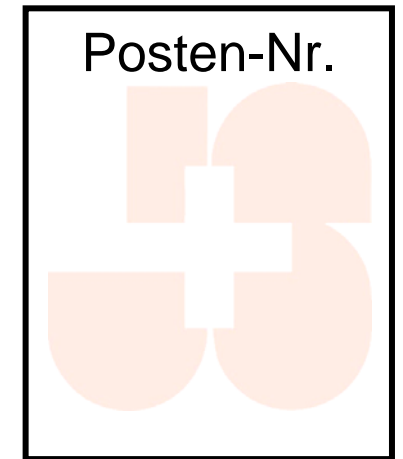
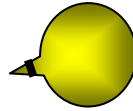


Déroulement:

- *marcher en équilibre sur la corde sans utiliser les mains*
- *s'arrêter en équilibre au milieu de la corde (en long ou de travers)*
- *aide: fixer un point et ne pas le quitter des yeux*

Luftibus

Orientierung / Reaktion

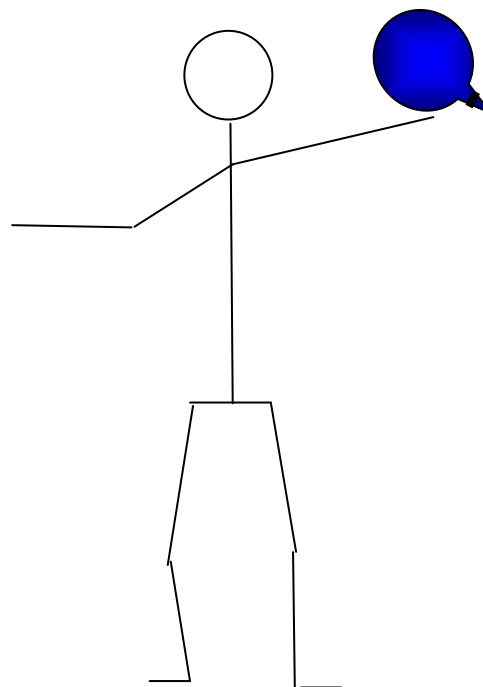
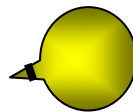


Ausführung:

- *Versuchen 3,4 oder gar 5 Tücher oder Ballone permanent in der Luft zu halten mit hochtippen*

Le jongleur

orientation / réaction

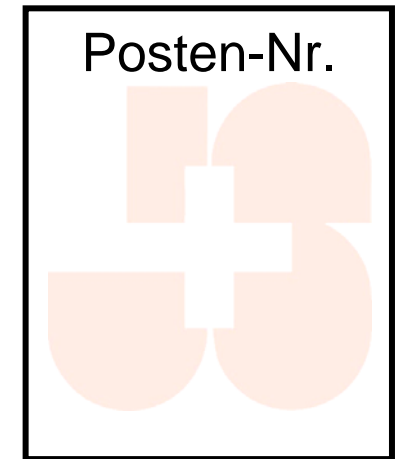
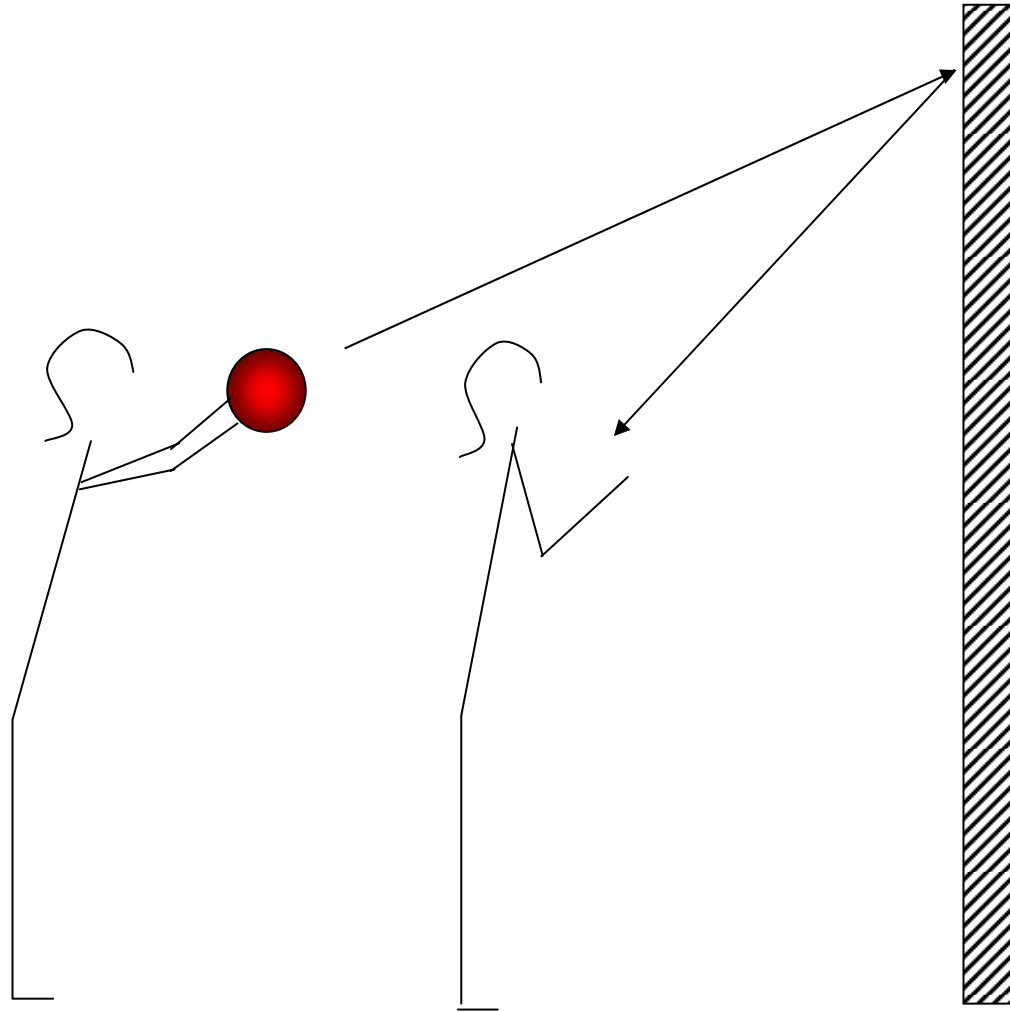


Déroulement:

- *maintenir en l'air 3,4 ou 5 ballons gonflables ou mouchoirs*

Abpraller

Reaktion

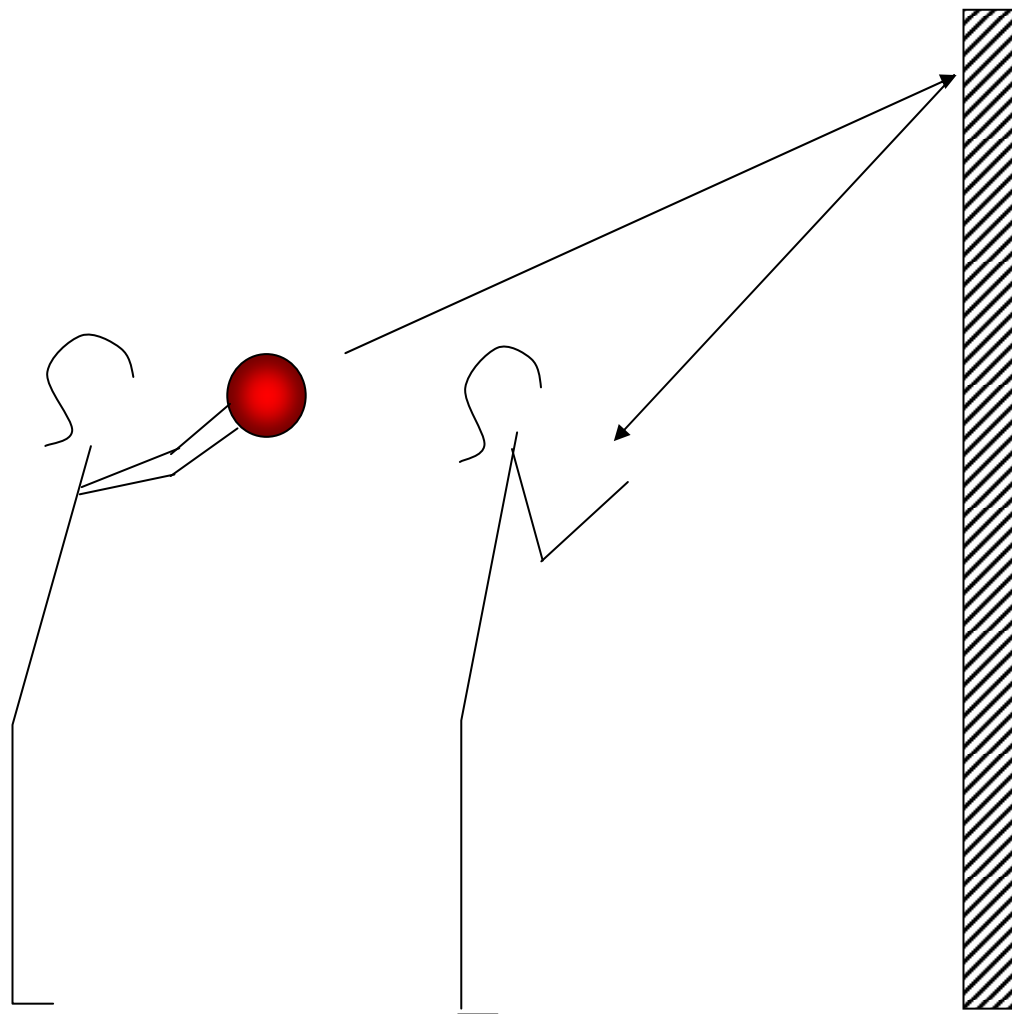


Ausführung:

- *Stand blick zur Wand ca. 3m Distanz*
- *Partner wirft Ball über den Kopf an die Wand – Abpraller fangen*
- *Erschwerung: unterschiedliche Bälle*

Le lanceur

réaction

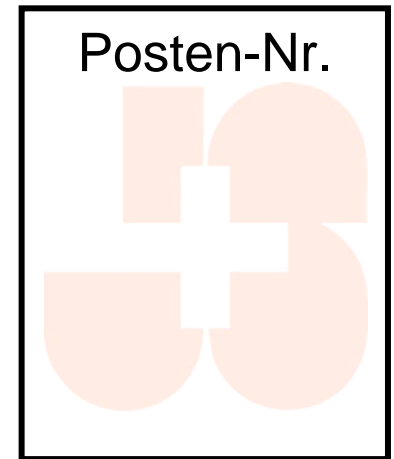
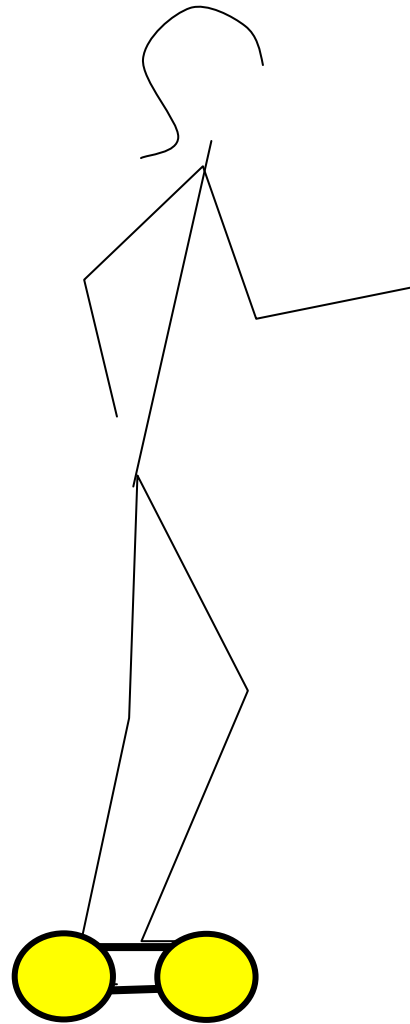


Déroulement:

- *se tenir à environs 3m du mur*
- *le partenaire jette la balle par-dessus la tête contre le mur. Après le rebond, attraper le ballon.*
- *complication: varier le ballon*

Pedalo fahren

Gleichgewicht

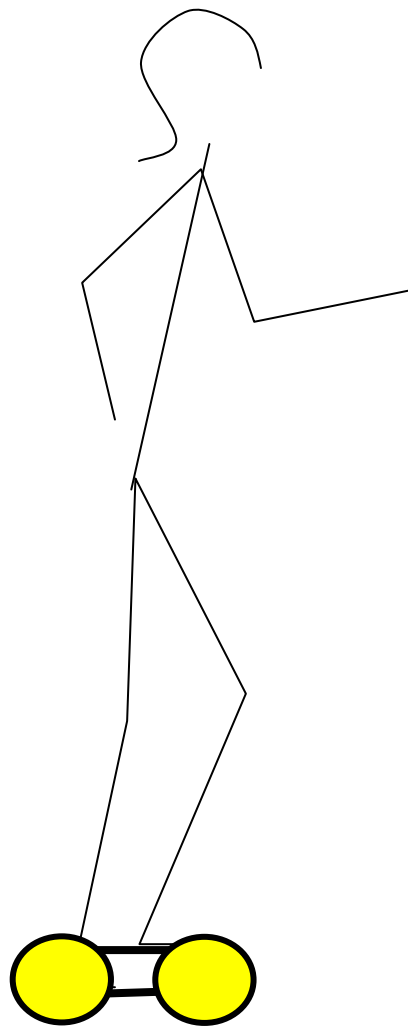


Ausführung:

- *Wettkampf bis zu Markierung auf dem Pedalo*
- *Pro Bodenkontakt 2m zurück*
- *Erschwerung: Rückwärts fahren*

Faire du pédalo

équilibre

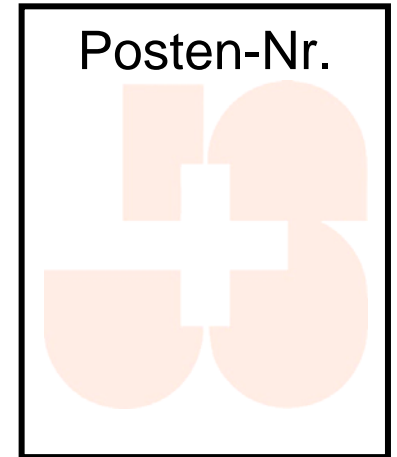
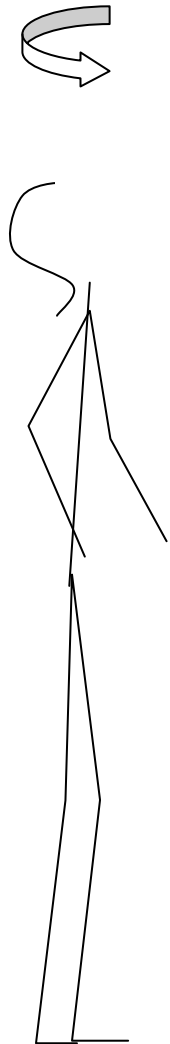


Déroulement:

- *compétition avec le pédalo*
- *si l'on touche le sol, en recule de 2 m*
- *complication: rouler en arrière*

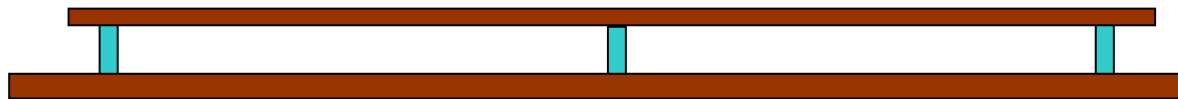
Drinkertest

Orientierung / Gleichgewicht



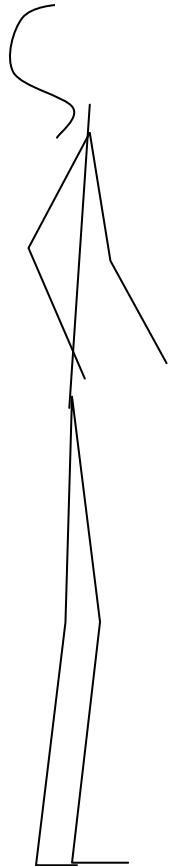
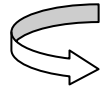
Ausführung:

- *Positionieren vor Langbank, Punkt an der Decke (oder dem Boden) fixieren*
- *B dreht A 3- 5mal um seine eigene Achse, wobei A weiterhin Punkt fixiert*
- *Anschliessend sofort über Langbank balancieren*



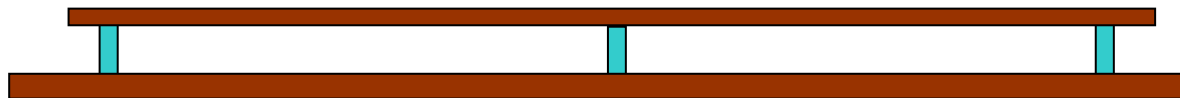
T'es saoul?

orientation / équilibre



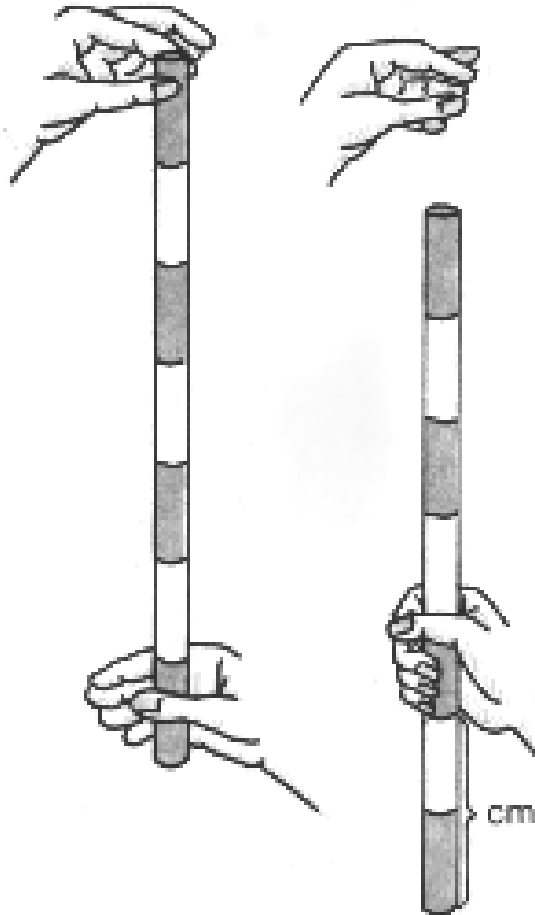
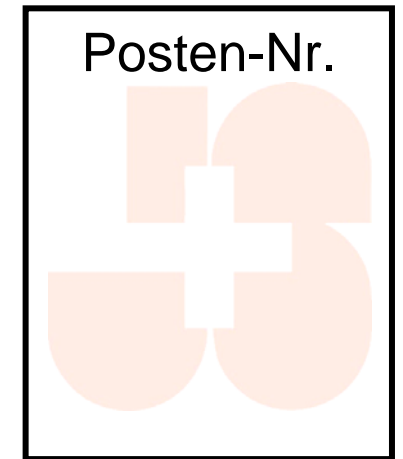
Déroulement:

- *se mettre devant le banc et fixer un point au sol ou au plafond*
- *B fait tourner plusieurs fois A dans le même sens. A fixe toujours le sol ou le plafond*
- *A tente de marcher sur le banc*



Fallstabtest

Reaktion

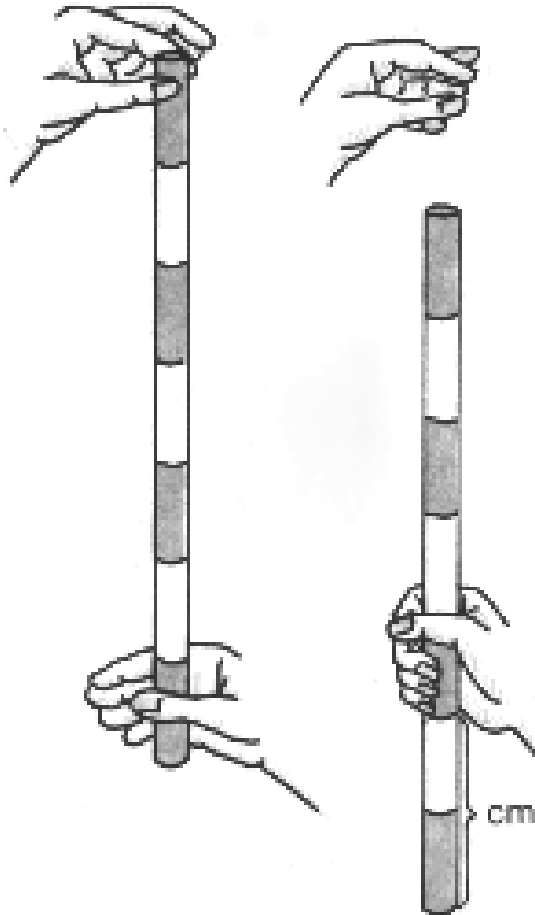


Ausführung:

- *Hand abstützen auf Schwedenkasten*
- *Hand leicht geöffnet (je 1 cm Abstand zum Stab)*
- *Stabende an Handunterkante*
- *möglichst schnell fallenden Stab fassen*

Test du bâton

réaction

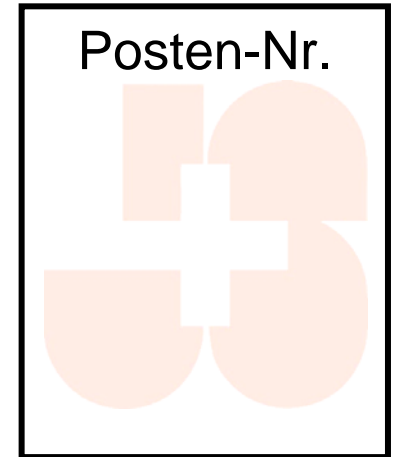
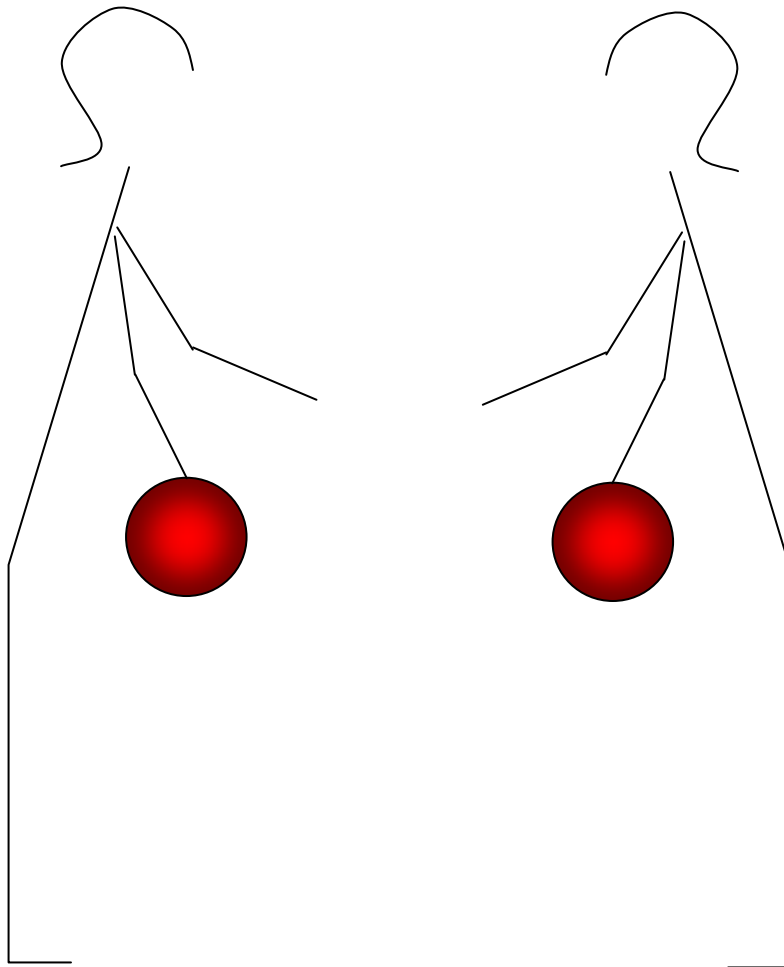


Déroulement:

- *position de départ: A pose la main sur un caisson suédois*
- *la main de A est légèrement ouverte (environ 1cm de libre tout autour du bâton)*
- *la fin du bâton se trouve au niveau de la paume de la main*
- *rattraper le bâton le plus rapidement possible*

Rhythmusprellen

Rhythmus

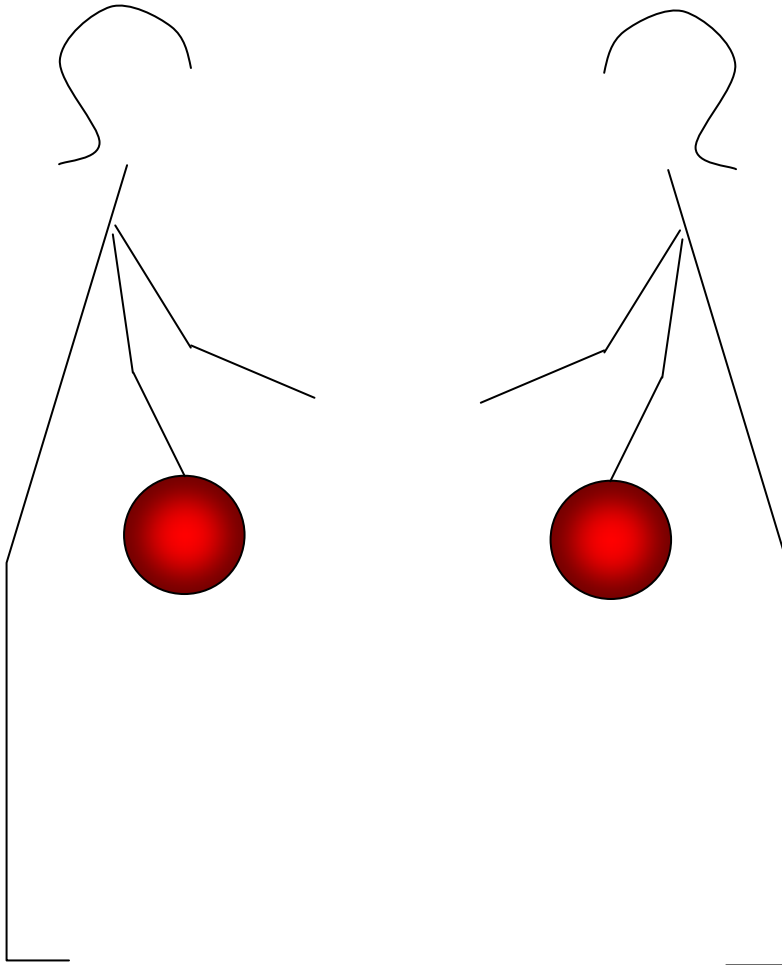


Ausführung:

- *A prellt einen Rhythmus vor, B versucht den Rhythmus gleichzeitig zu übernehmen*
- *Erschwerung: B prellt doppelte oder halbe Geschwindigkeit / unterschiedliche Bälle/ dasselbe alleine z.B. rechts doppelte Geschwindigkeit von links*

Dribbler en rythme

rythme

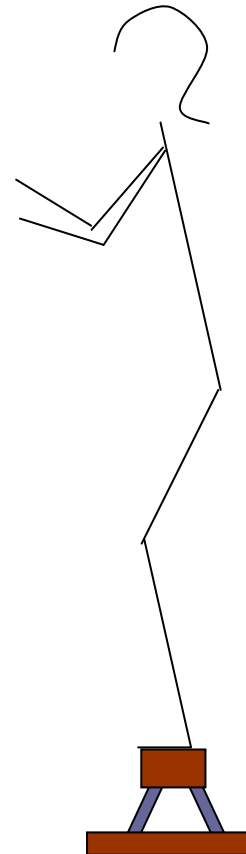
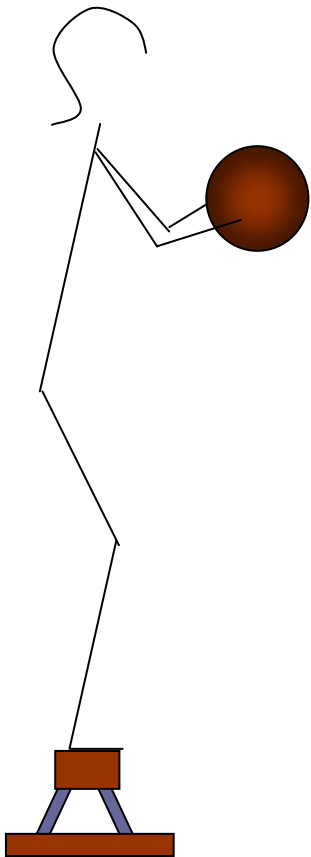
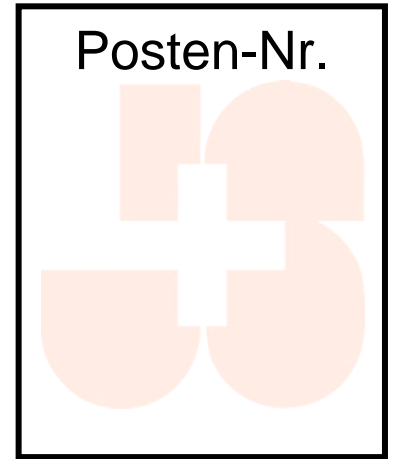


Déroulement:

- *A dribble, B tente de dribbler en même temps avec le même rythme*
- *complication: B dribble 2 fois plus vite (ou moins vite). B dribble avec une autre balle. B dribble tout seul avec 2 balles*

Medizinball-Wettkampf

Gleichgewicht

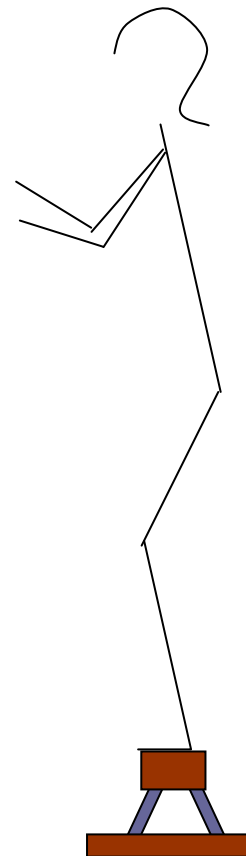
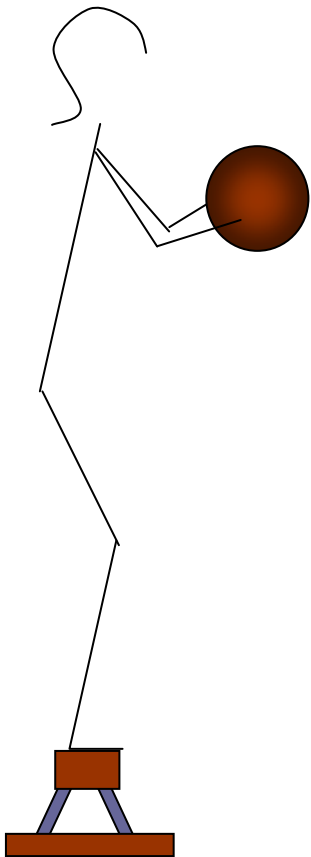
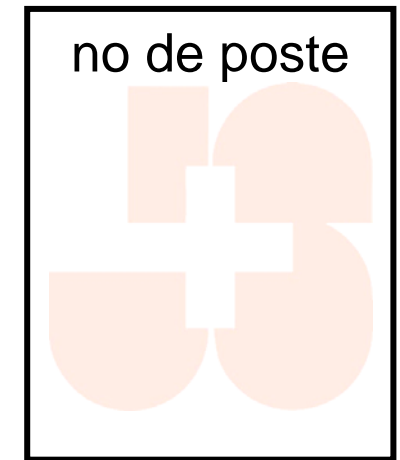


Ausführung:

- *Stand auf Langbank schmal gegenüber*
- *Jeder versucht den anderen mittels zuwerfen des Medizinballes aus dem Gleichgewicht zu stossen*
- *Stossen gegen Brust des Gegners*
- *Position der Füße darf nicht verändert werden*
- *Ist der Pass von A so ungenau, dass B ausweichen kann (ohne berührt zu werden und Füße zu bewegen) ist dies ein Punkt für B!*
- *Spiel auf 3 Gewinnpunkte*

Compétition avec ballon lesté

équilibre

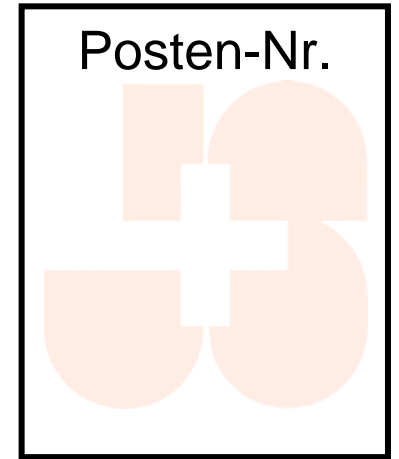
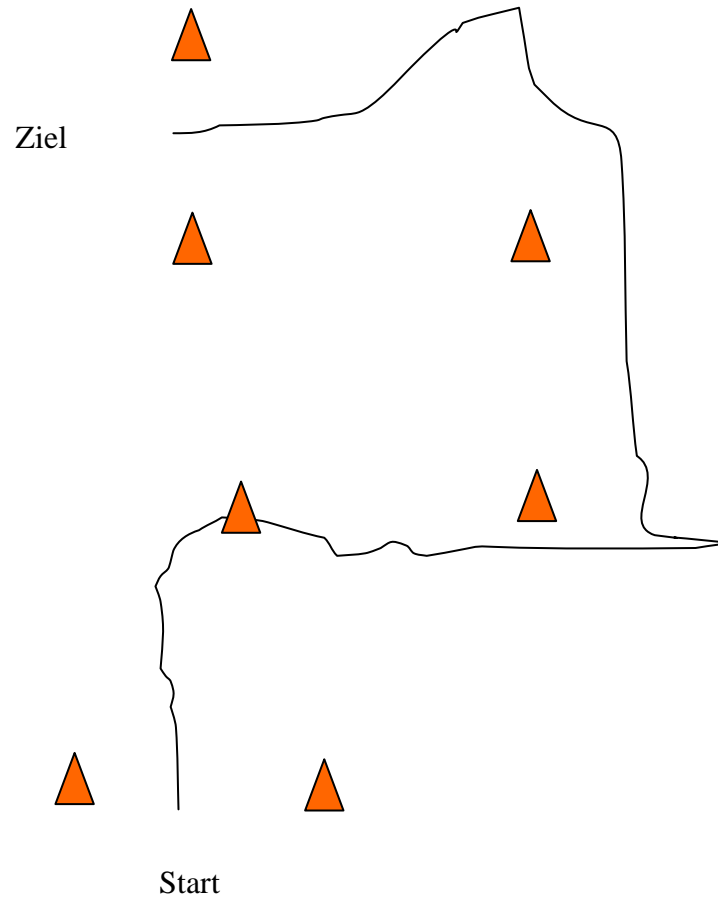


Déroulement:

- se tenir sur la partie la plus fine du banc
- tenter de faire perdre l'équilibre à son adversaire en lançant le ballon lesté
- lancer au niveau de la poitrine
- interdiction de déplacer les pieds
- si la passe de A n'est pas précise et que B parvient à éviter le ballon sans bouger les pieds, B reçoit 1 point
- le jeu va jusqu'à 3 points

Blinder Weg

Orientierung

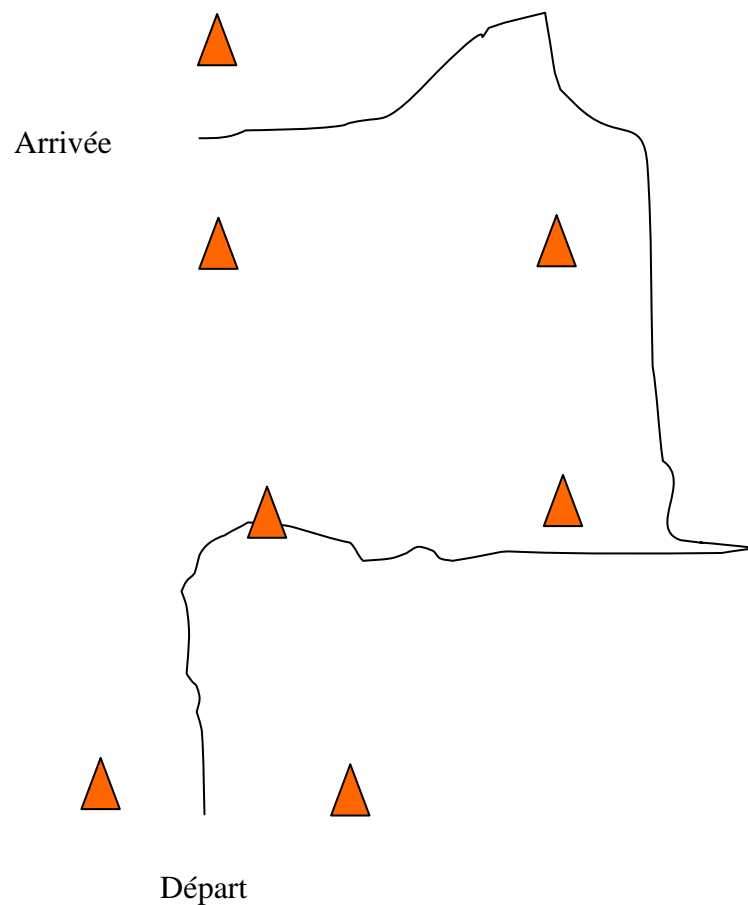


Ausführung:

- *Sich am Start einen beliebigen Weg um die Markierungen bis ins Ziel vorstellen, ohne ihn wirklich abzulaufen*
- *Mit geschlossenen Augen diesen Weg marschieren*

Le chemin de l'aveugle

orientation



Déroulement:

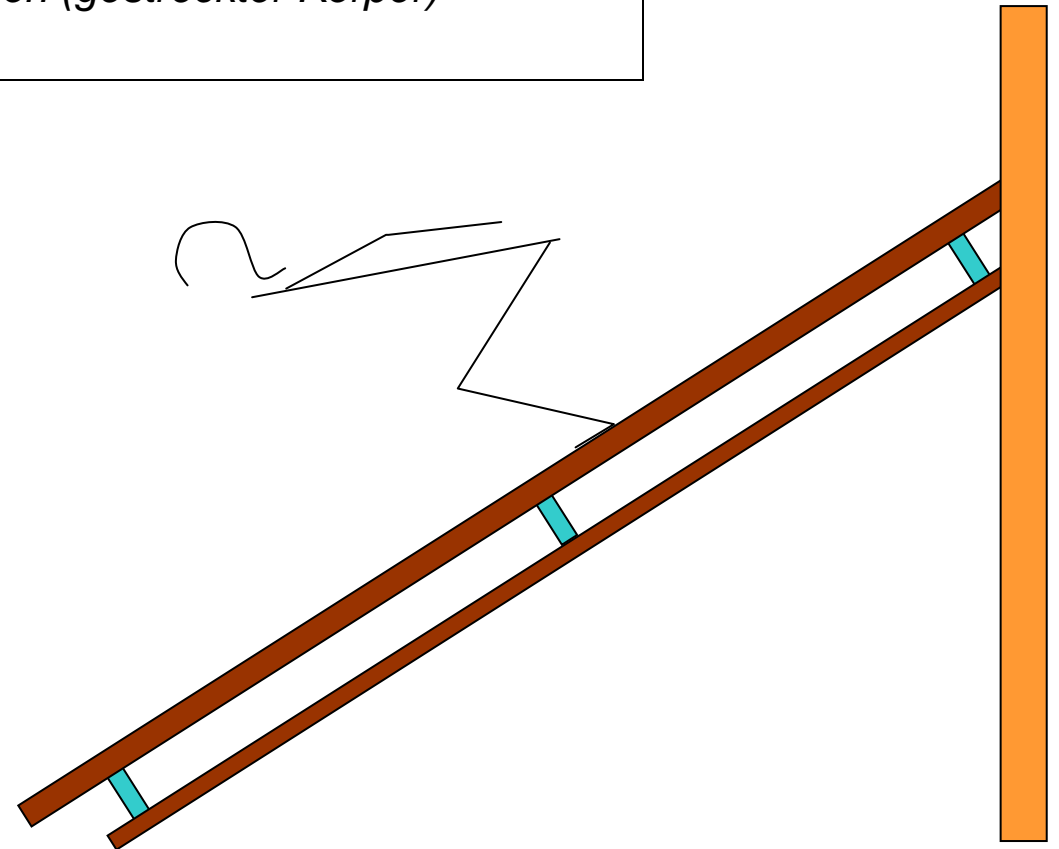
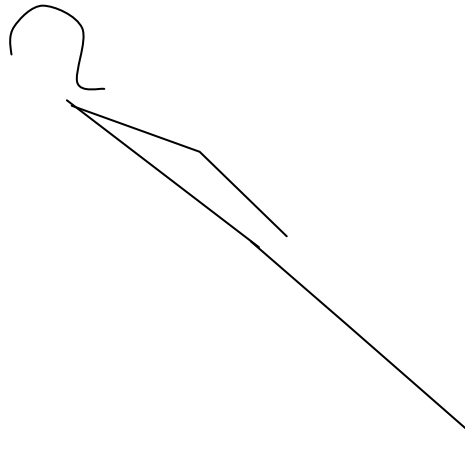
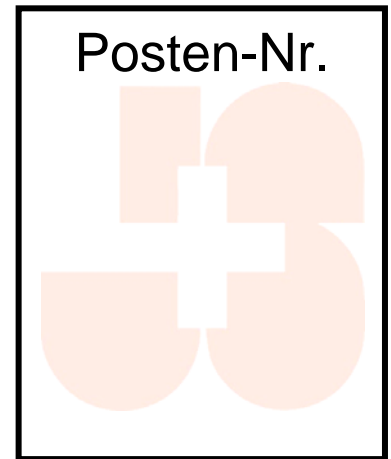
- *s'imaginer un chemin à travers les cônes sans de réaliser concrètement*
- *tenter de refaire le chemin les yeux fermés et de se déplacer à travers les cônes*

Skispringer

Gleichgewicht / Reaktion

Ausführung:

- *Stand auf Teppichresten in Hocke auf Langbank (je ein Fuss pro Langbank)*
- *an Sprossenwand rücklings festhalten, dann nach unten gleiten in Hockposition*
- *Am Langbankende Absprung in Skispringerposition (gestreckter Körper)*
- *Variation mit Steilheit des Anlaufes*



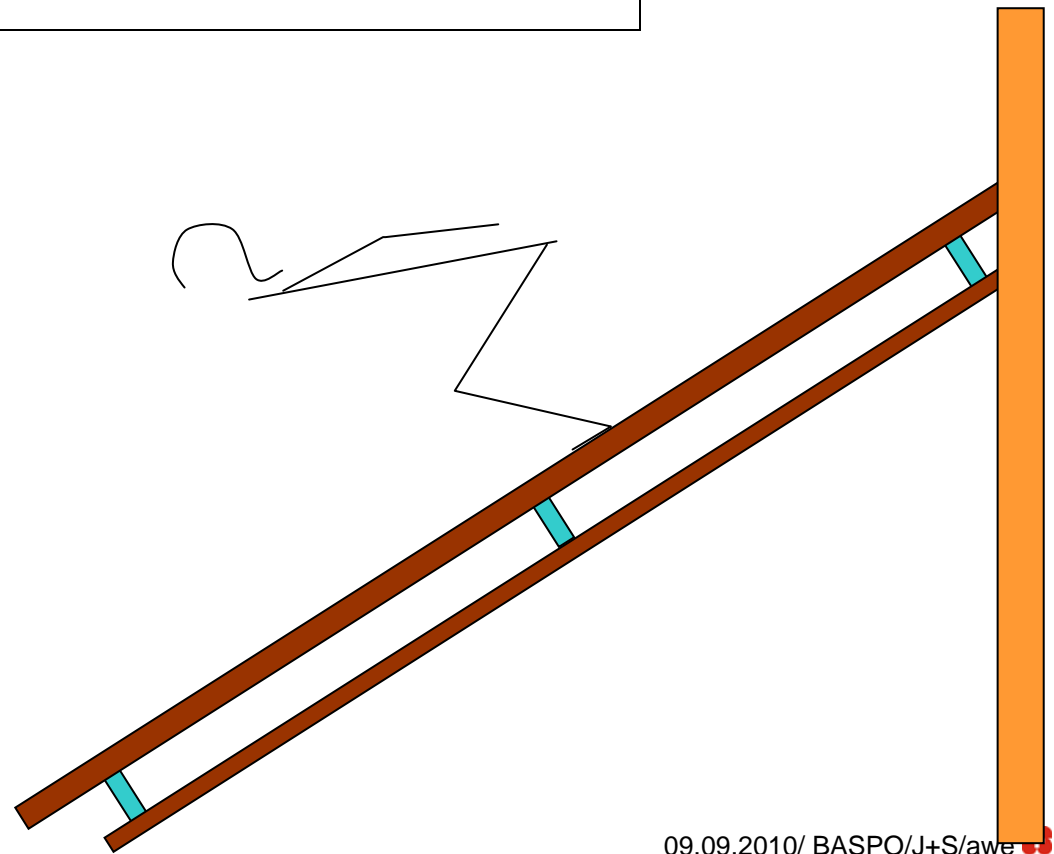
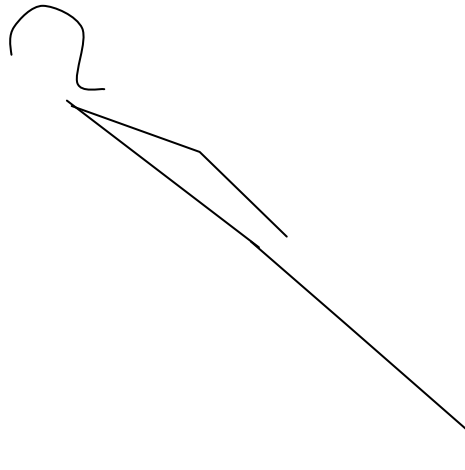
Saut à ski

équilibre / réaction

Déroulement:

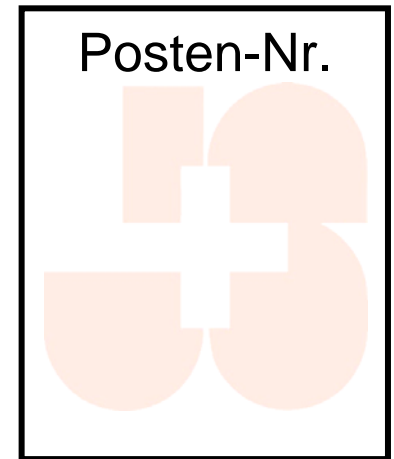
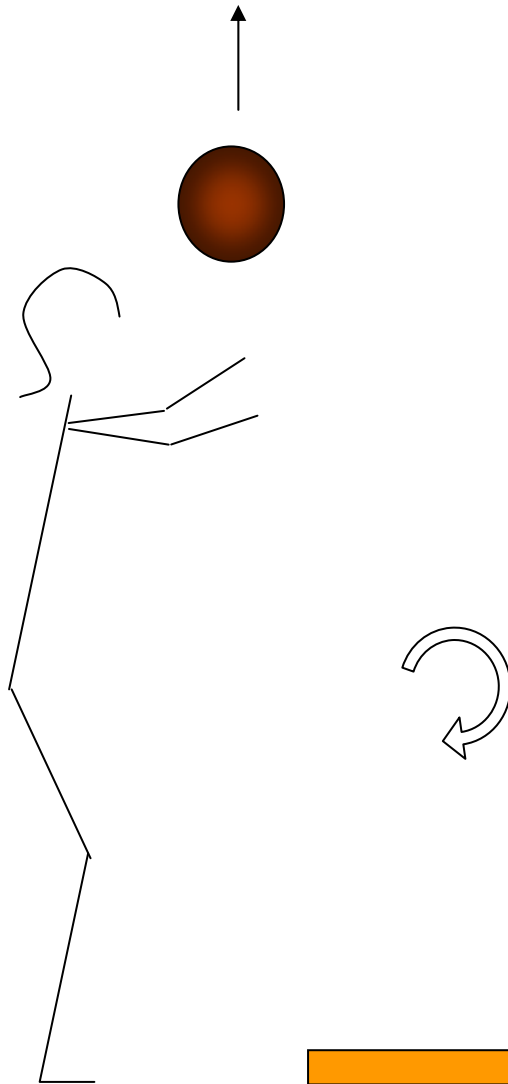
- se tenir, jambes fléchies, sur les morceaux de tapis (un pied sur chaque banc)
- se tenir dos face aux espaliers puis se laisser glisser en position accroupie
- à la fin des bancs, décoller comme au saut à ski (extension du corps)
- varier la pente de la piste d'élan

no de poste



Wo ist der Ball?

Orientierung / Reaktion

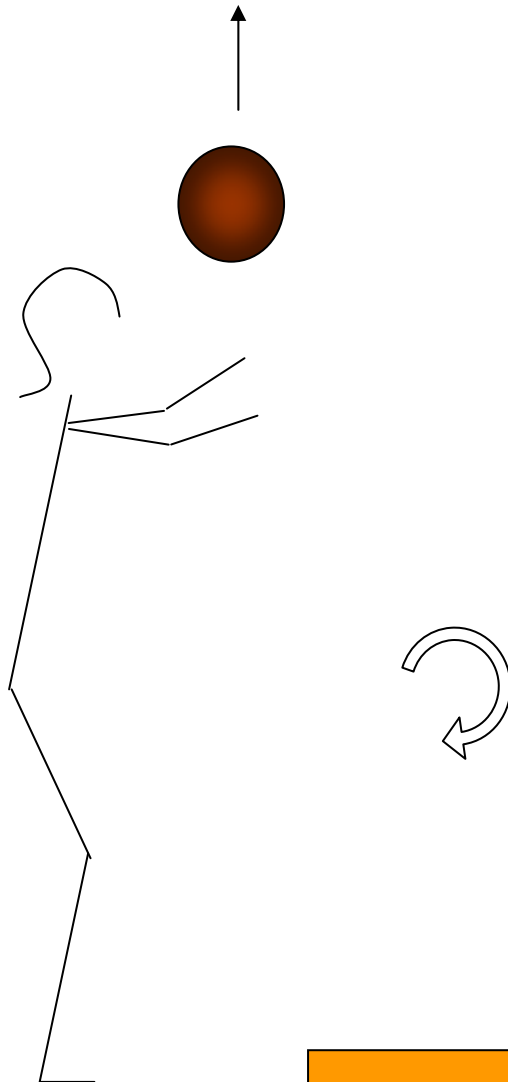


Ausführung:

- *Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts wieder fangen*
- *Erschwerung: Ball nicht sehr hoch werfen/ Rolle rückwärts*

Où est la balle?

orientation / réaction



no de poste

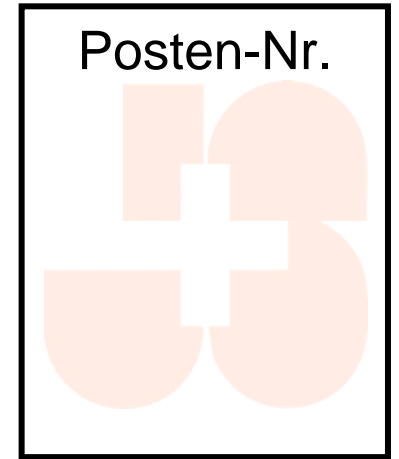
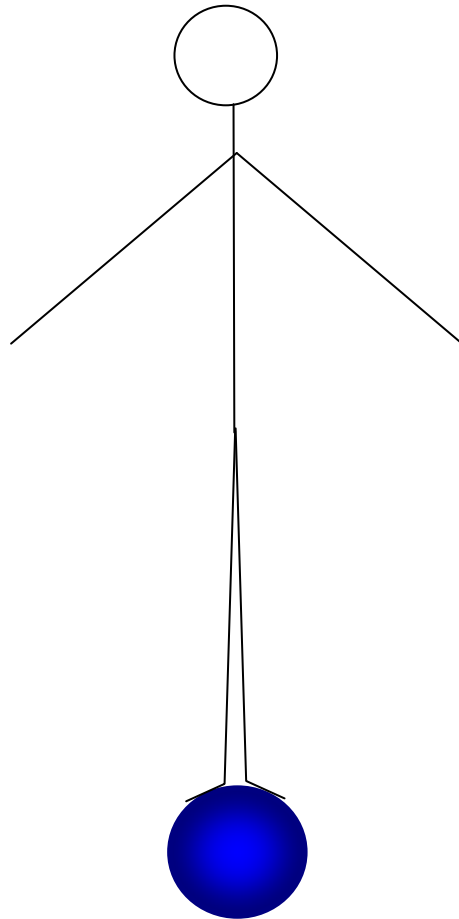


Déroulement:

- *lancer la balle en l'air, faire une roulade avant et récupérer la balle sans qu'elle touche le sol*
- *complication: ne pas jeter la balle trop haut/ faire une roulade arrière*

Ballstand

Gleichgewicht

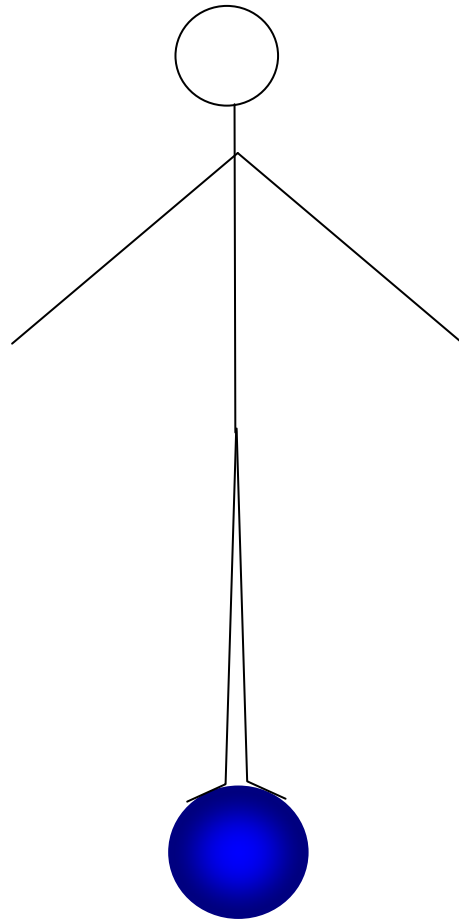


Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf einem Medizinball (blau)
- Erschwerung: einbeinigen Stand suchen

Le tenir sur un ballon

équilibre

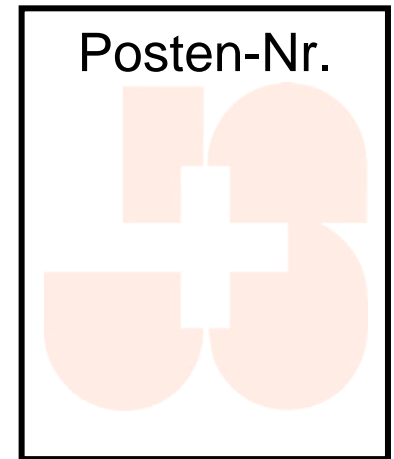
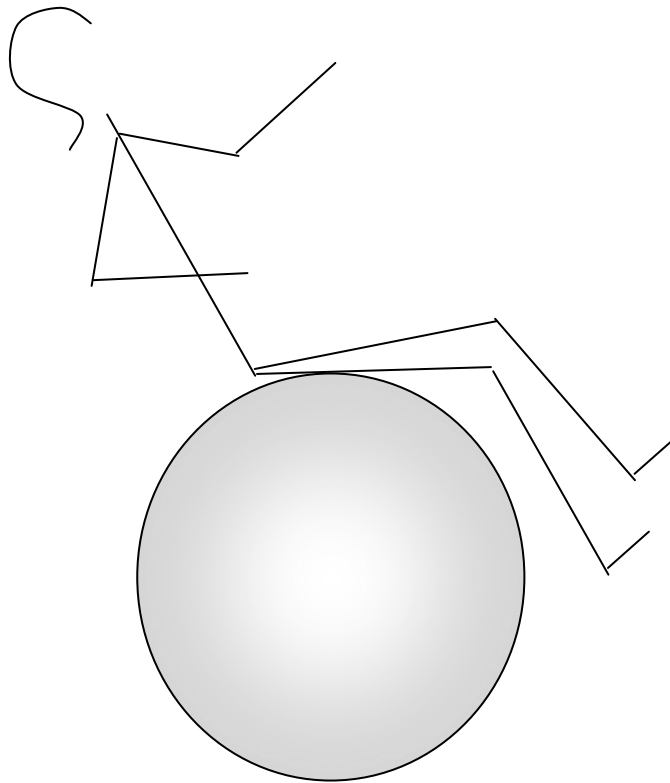


Déroulement:

- *rechercher l'équilibre sur un ballon lesté*
- *complication: se tenir sur un pied*

Schwebesitz

Gleichgewicht

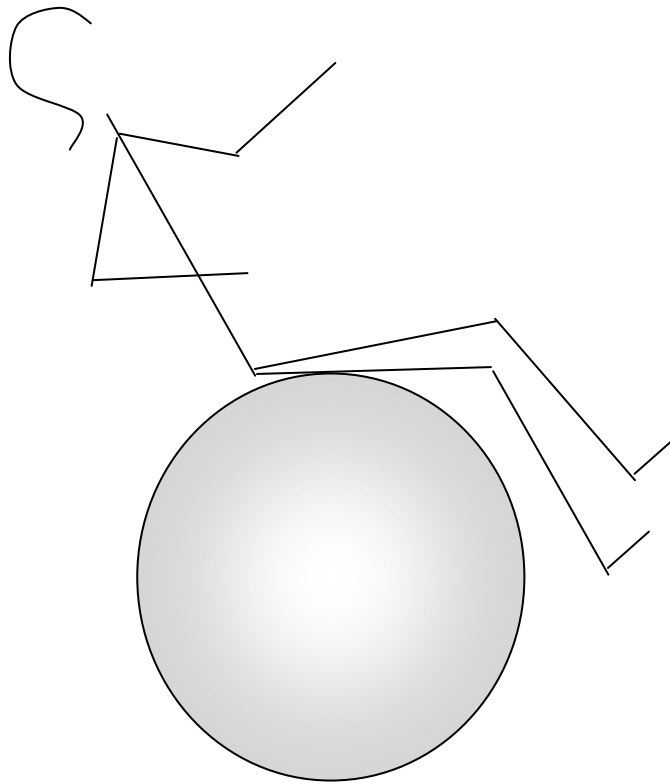


Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen im Sitz auf dem Gymnastikball*
- *ohne mit den Beinen oder den Arme zu helfen*

Swissball

équilibre



no de poste

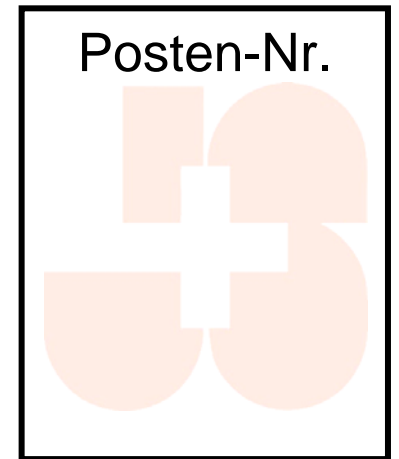
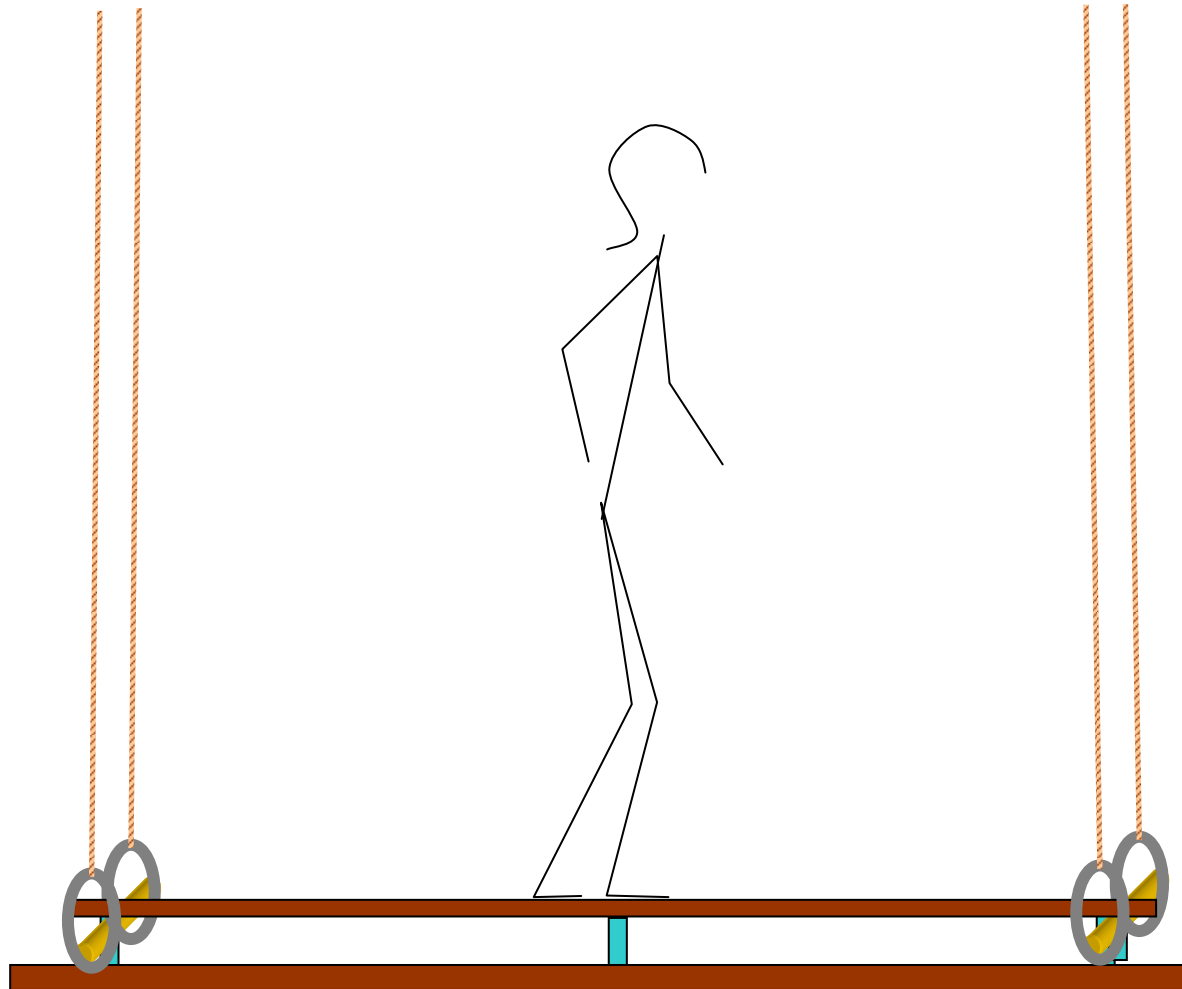


Déroulement:

- *s'asseoir sur le ballon et trouver l'équilibre*
- *sans s'aider des bras ou des jambes*

Schwing-Langbank

Gleichgewicht

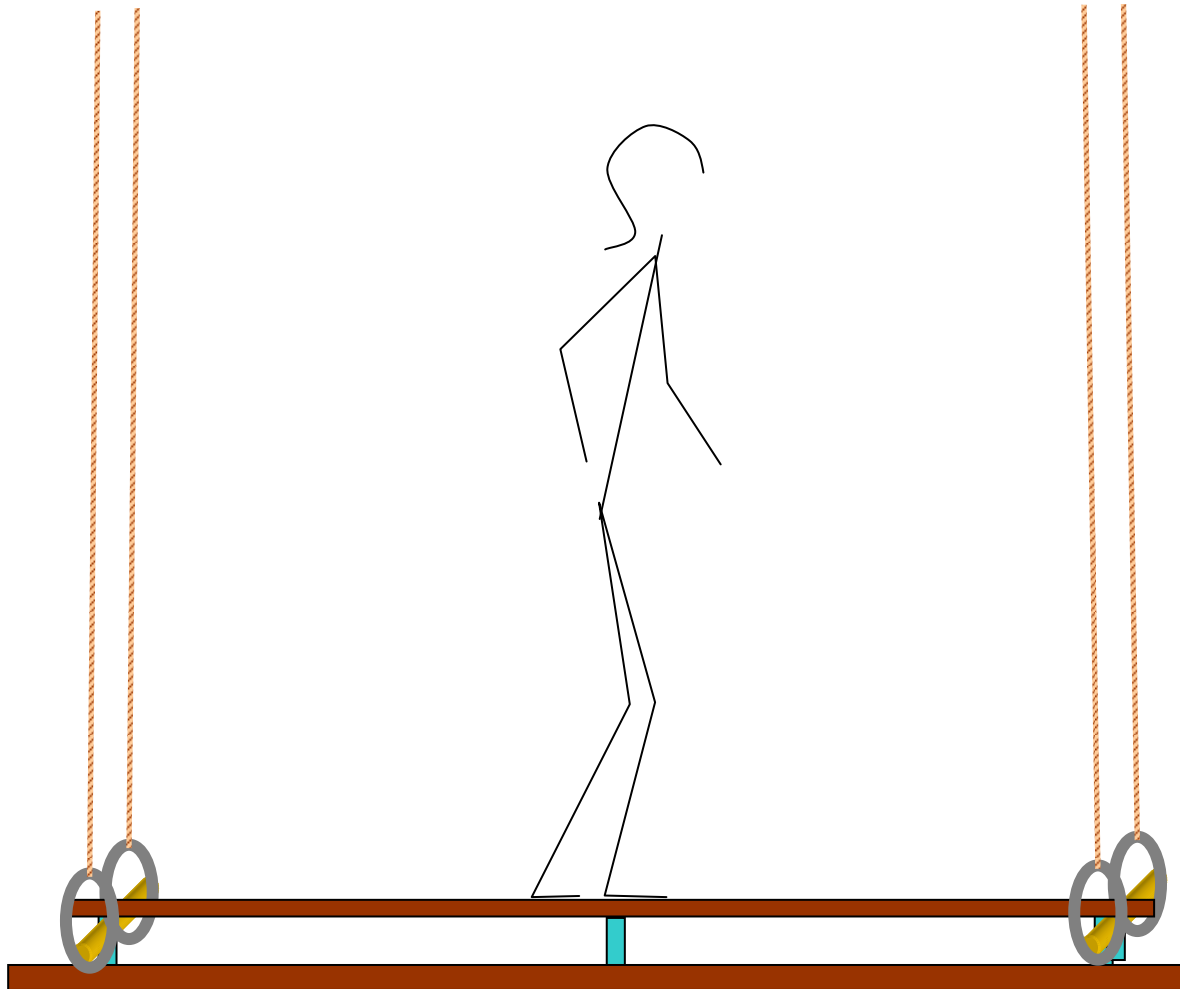


Ausführung:

- *Gleichgewicht suchen auf dem Langbank (an Ringen aufgehängt mit dem Trapez)*
- *Erschwernis: Längsschwingung oder Seitschwingung*

Le banc mobile

équilibre



no de poste



Déroulement:

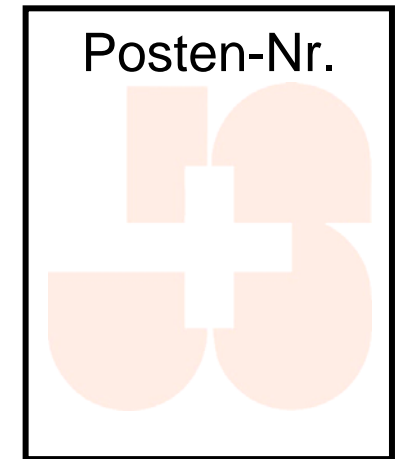
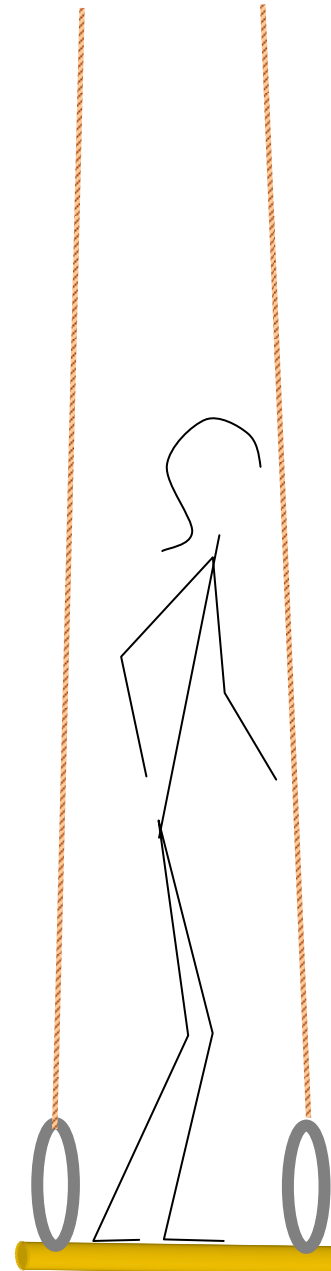
- *chercher l'équilibre sur le banc suédois (le banc est suspendu aux anneaux à l'aide d'un trapèze)*
- *complication: le banc se balance dans un axe ou dans l'autre*

Schwing-Trapez

Gleichgewicht

Ausführung:

- Gleichgewicht suchen auf dem Ring-Trapez
- Erschwernis: Längsschwingung oder Seitschwingung

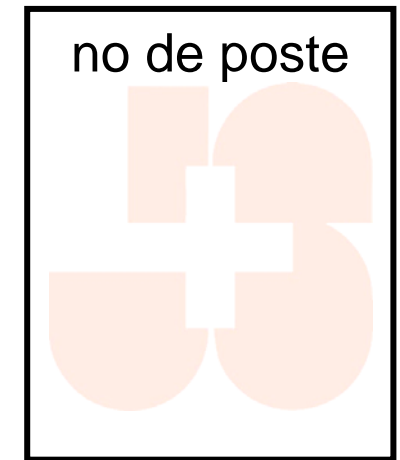
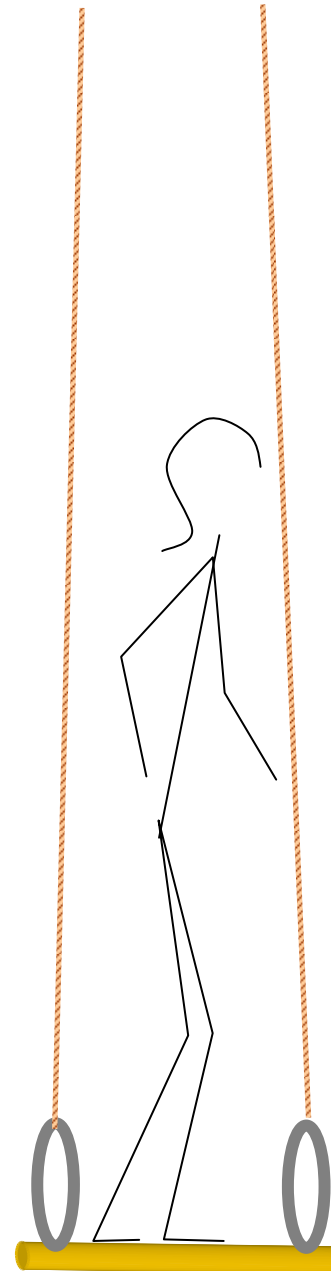


Trapèze

équilibre

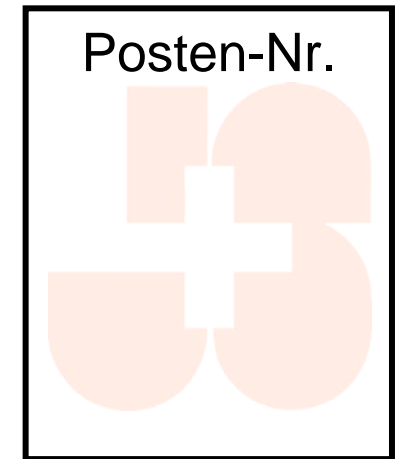
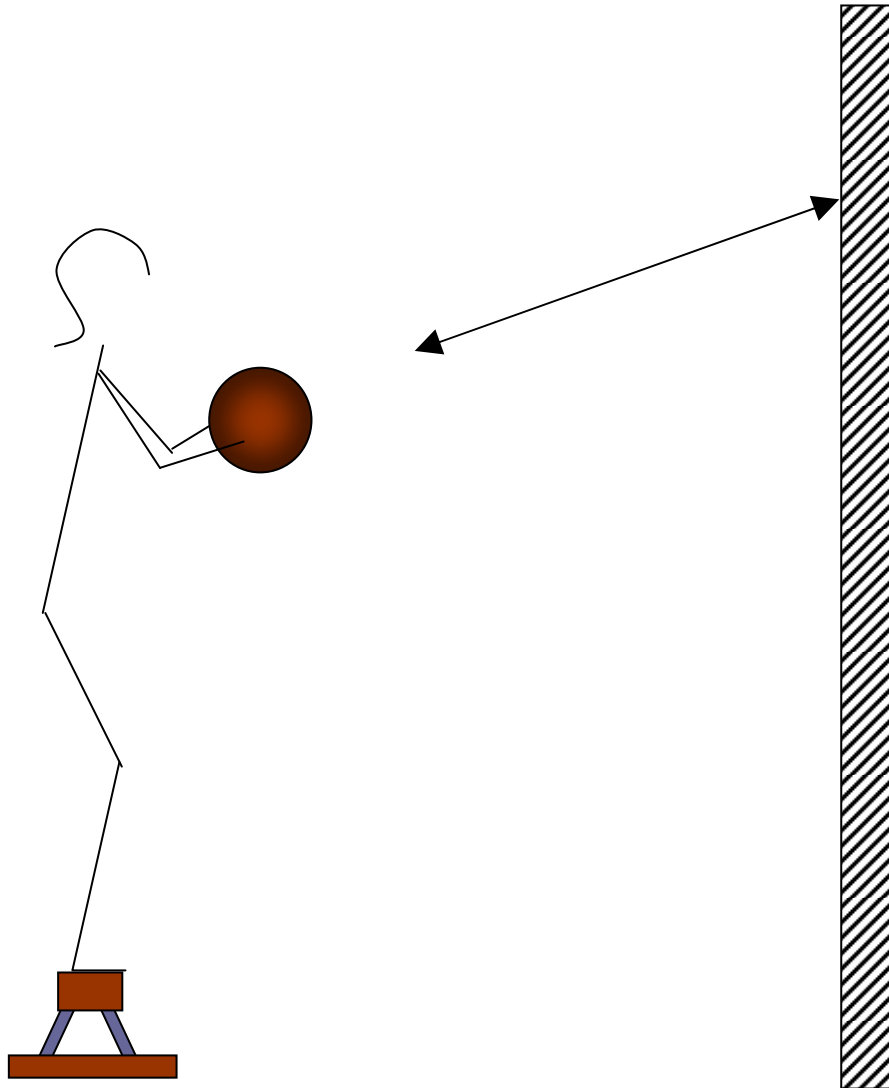
Déroulement:

- *chercher l'équilibre sur le trapèze*
- *complication: le trapèze se balance dans un axe ou dans l'autre*



Medizinball-Stoss

Gleichgewicht

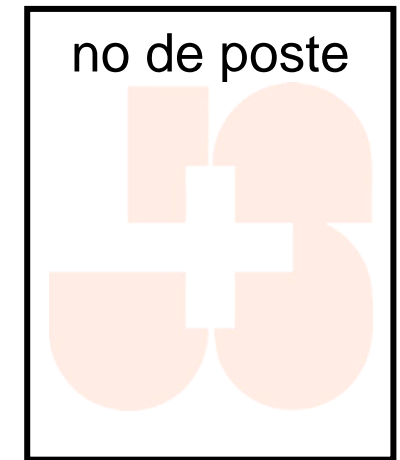
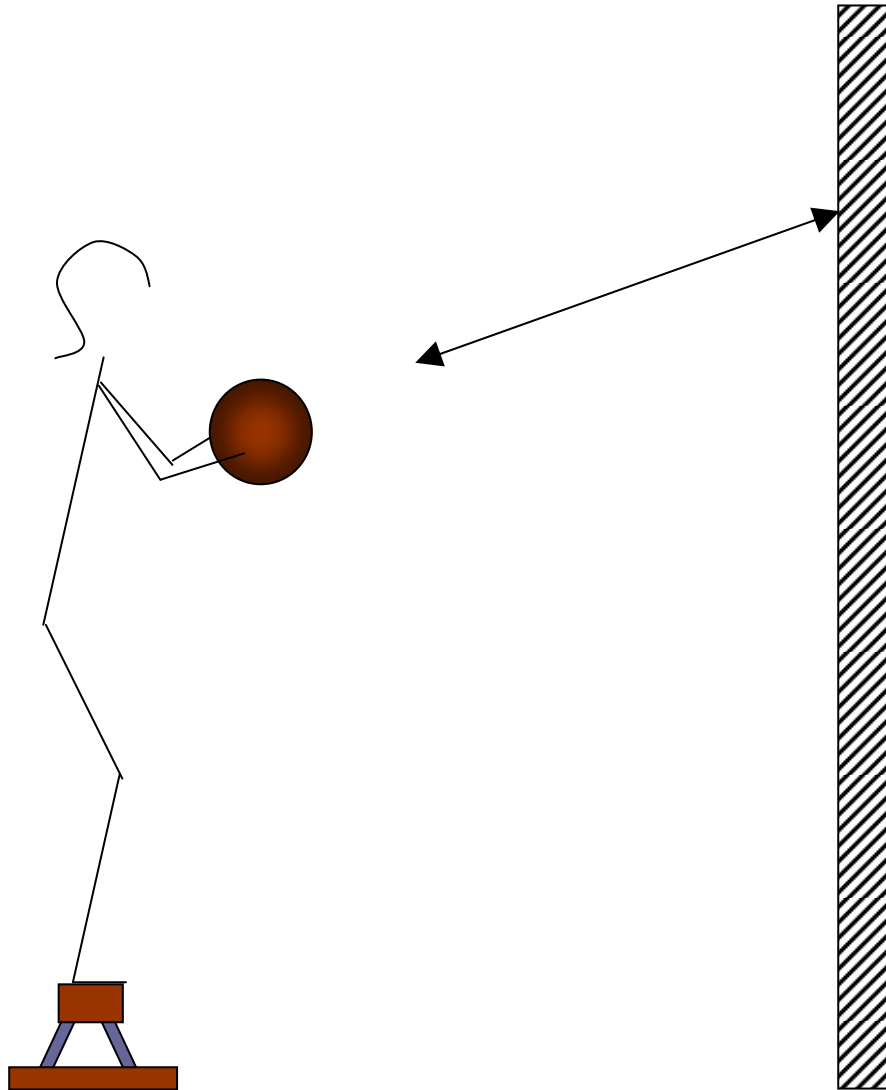


Ausführung:

- *Stand auf der schmalen Seite der Langbank*
- *Beidarmiger Stoss des Medizinballes an die Wand, ohne das Gleichgewicht zu verlieren*

Lancer des ballons lourdes

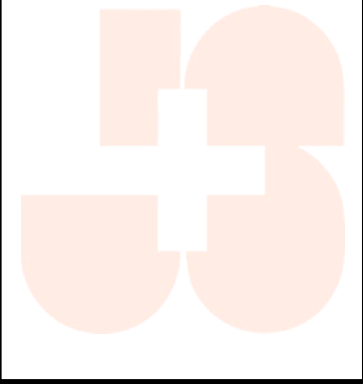
équilibre



Déroulement:

- *se tenir sur la partie étroite d'un banc*
- *lancer le ballon lesté à deux mains contre le mur sans perdre l'équilibre*

Posten-Nr.



no de poste

