

Mögliche Allgemein sportliche Stationsbeschreibungen

Stationen Schnelligkeit

30 Meter Sprint

Aufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Das Ziel sollte eine Auslaufzone haben, damit die Kids bis zur Ziellinie mit maximalem Tempo sprinten können.

Durchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Beim Ertönen des Startsignals beginnt die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Kids über die Ziellinie ist.

Materialien:

- 1x Stoppuhr
- 6x Markierungspyronen (an Startlinie und an den Ziellinien)
- 1x Starter*in
- 1x Zeitnehmer*in

Schlingellauf

Aufbau: Slalomlauf um sieben Stangen (ca. 1,50 m) mit einem Wendepunkt. Die Stangen dürfen nicht fest verankert sein. Mindestens 15 m vom Start bis zur letzten Stange, die Stangen sollten in einem Mindestabstand von 1m bzw. 3m stehen.

Durchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie und löst beim Ertönen des Startsignals die Zeitmessung mit Hilfe einer Stoppuhr aus. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der teilnehmenden Person über die Ziellinie ist. Das Umwerfen einer Stange macht den Versuch ungültig. Ein ungültiger Versuch darf einmal wiederholt werden.

Materialien:

- 1 Stoppuhr
- 7 Markierungsstangen (ca. 1,50 m)
- 1 Starter*in
- 1 Zeitnehmer*in

Stationen Schnelligkeit

20 Meter Hindernis Lauf

Aufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Zwischen Start- und Ziellinie werden auf der 20-Meter-Strecke mehrere Hindernisse (z. B. kleine Hürden oder Markierungen zum Umlaufen/Überspringen/drunter krabbeln) gleichmäßig aufgebaut. Auch hier sollte hinter der Ziellinie eine ausreichend lange Auslaufzone eingeplant werden.

Durchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson positioniert sich auf Höhe der Ziellinie. Mit dem Startsignal beginnt die Zeitmessung per Stoppuhr. Die Teilnehmenden absolvieren die Strecke, indem sie die Hindernisse möglichst schnell und korrekt überwinden. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Oberkörper die Ziellinie überquert.

Materialien:

- 1x Stoppuhr
- 6x Markierungspyronen (Start- und Ziellinie)
- mehrere Hindernisse (z. B. kleine Hürden oder Markierungen)
- 1x Starterin
- 1x Zeitnehmerin

10 Meter rückwärts Lauf

Aufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Die Strecke beträgt 10 Meter und sollte frei von Hindernissen sein, um ein sicheres Rückwärtslaufen zu gewährleisten. Hinter der Ziellinie ist eine ausreichend lange Auslaufzone einzuplanen.

Durchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Teilnehmenden starten aus dem Stand und bewegen sich rückwärts in Richtung Ziellinie. Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Mit dem Startsignal beginnt die Zeitmessung per Stoppuhr. Gestoppt wird, sobald der Oberkörper der Teilnehmenden die Ziellinie überquert. Während des Laufs ist darauf zu achten, dass die Strecke ausschließlich rückwärts zurückgelegt wird.

Materialien:

- 1x Stoppuhr
- 4x Markierungspyronen (Start- und Ziellinie)
- 1x Starterin
- 1x Zeitnehmerin

Stationen Schnelligkeit

15 Meter Zickzacklauf

Aufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Auf der 15-Meter-Strecke werden mehrere Pylonen in einer zickzack Linie aufgebaut, die im Zickzack umlaufen werden müssen. Die Abstände zwischen den Pylonen sollten gleichmäßig sein. Hinter der Ziellinie sollte eine ausreichend lange Auslaufzone eingeplant werden.

Durchführung: Die Starterperson gibt das übliche akustische Kommando (Auf die Plätze – fertig – los). Die Zeitnehmerperson befindet sich auf Höhe der Ziellinie. Mit dem Startsignal beginnt die Zeitmessung per Stoppuhr. Die Teilnehmenden laufen im Zickzack um die aufgestellten Pylonen und absolvieren die Strecke so schnell wie möglich. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Oberkörper die Ziellinie überquert.

Materialien:

- 1x Stoppuhr
- 8–10x Markierungspyronen (für Start, Ziel und Zickzack-Parcours)
- 1x Starterin
- 1x Zeitnehmerin

Stationen Koordination

Seilspringen

Aufbau: Mit den vier Markierungshütchen wird ein Quadrat abgesteckt. In diesem ist das Seilspringen zu absolvieren. An der Seite werden Springseile in unterschiedlicher Länge platziert, sodass Kinder unterschiedlicher Größe ein passendes Seil auswählen können.

Durchführung: Auf Signal des/der Stationsbetreuers/-in beginnt der/die Teilnehmer/-in mit dem Seilspringen. Innerhalb der vorgegebenen Zeit von 60 Sekunden hat der/die Teilnehmer/-in die Möglichkeit so viele Sprünge wie möglich durchzuführen. Gezählt wird, sobald das Seil auf dem Boden aufkommt und der/die Teilnehmer/-in, ohne das Seil zu berühren, darüber springt. Sollte das Seil berührt werden (an den Füßen hängen bleiben o.Ä.) so wird diese Wiederholung nicht mitgezählt.

Materialien pro Aufbau:

- 2 Stationsbetreuer/-in / Zeitnehmer/-in + Zähler/-in der Sprünge
- 1 Stoppuhr
- verschieden lange Springseile
- 4 Markierungshütchen
- 1 Starter/-in

Balancieren / rückwärts Balancieren

Aufbau: Es gibt einen Balken in der Länge von ca. 3m Metern.

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, der Versuch beginnt am Start. Die Zählperson zählt die Schritte auf dem Balken, bis die Kids mit einem Fuß den Boden berühren, dabei ist das Drehen am Ende und Anfang des Balkens zum weiter Balancieren möglich. Beim Drehen darf der Boden berührt werden. Die Zählperson kann die Übung vor Beginn demonstrieren. Insgesamt werden bei diesem Test zwei Versuche gemessen. Der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- 1x Balancierbalken ca. 6 cm x 5 cm x 300 cm
- 1x Zähler*in

Stationen Koordination

Hula-Hoop-Reifen

Aufbau: Es wird ein Hula-Hoop-Reifen benötigt. Der Bereich sollte ausreichend Platz bieten, damit der Versuch sicher und ungestört stattfinden kann.

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit. Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, den Hula-Hoop-Reifen möglichst lange in Bewegung zu halten (z. B. um die Hüfte kreisen lassen). Die Zählperson misst die Zeit, in der der Reifen ohne Unterbrechung oben gehalten wird. Fällt der Reifen herunter, darf er erneut aufgenommen und innerhalb der verbleibenden Zeit weitergeführt werden. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein. Die Übung kann vorab von der Zählperson demonstriert werden.

Materialien:

- 1x Hula-Hoop-Reifen
- 1x Stoppuhr
- 1x Zähler*in

Eierlauf (Tischtennisballlauf)

Aufbau: Es wird ein Tischtennisball sowie ein Löffel benötigt. Start und Ziel werden mit jeweils 2 Pylonen markiert. Die Strecke sollte eben und frei von Hindernissen sein, damit der Ball sicher transportiert werden kann. Hinter der Ziellinie wird eine kleine Ablagezone für den Ball eingerichtet.

Durchführung: Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, den Tischtennisball auf dem Löffel balancierend vom Start zum Ziel zu transportieren, ohne dass dieser herunterfällt. Fällt der Ball herunter, muss wieder vom Start begonnen werden. Die Zeitnehmerperson stoppt die Zeit bis zur Überquerung der Ziellinie mit dem Oberkörper. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- 1x Tischtennisball pro Versuch
- 1x Löffel pro Kind
- 1x Stoppuhr
- 4x Markierungspyronen (Start- und Ziellinie)
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin

Stationen Koordination

Koordinationsleiter

Aufbau: Eine Koordinationsleiter wird flach auf dem Boden ausgelegt. Die Sprossen werden gleichmäßig auf einer Strecke von ca. 4–6 Metern platziert. Am Anfang und Ende der Leiter wird jeweils eine Markierung (z. B. Pylonen) für Start und Ziel gesetzt. Die Leiter sollte rutschfest fixiert sein.

Durchführung: Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, die Koordinationsleiter möglichst schnell und fehlerfrei nach vorgegebenem Muster zu durchlaufen (z. B. ein Fuß in jedes Feld, zwei Füße pro Feld oder seitliches Einsteigen – je nach Vorgabe). Die Zählperson bewertet die Anzahl korrekt durchlaufener Felder bzw. die erreichte Strecke innerhalb der Zeit. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- 1x Koordinationsleiter
- 2x Markierungspyronen (Start- und Zielbereich)
- 1x Stoppuhr
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin

Einbein Parcours

Aufbau: Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen auf einer Strecke von ca. 10–15 Metern aufgebaut.

Durchführung: Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, den gesamten Parcours auf einem Bein hüpfend zu absolvieren, ohne das andere Bein zwischendurch abzusetzen. Wird das freie Bein abgesetzt, darf an der entsprechenden Stelle weitergemacht werden. Die Zeit wird bis zur Überquerung der Ziellinie mit dem Oberkörper gemessen. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- 2x Pylonen (Start- und Ziellinie)
- 1x Stoppuhr
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin

Stationen Koordination

Slalom mit Ball

Aufbau: Auf einer Strecke von ca. 10–15 Metern werden mehrere Pylonen in gleichmäßigen Abständen als Slalom aufgebaut. Start und Ziel werden jeweils mit 2 Pylonen markiert. Die Strecke sollte eben und frei von Hindernissen sein. Pro Durchgang wird ein Ball benötigt.

Durchführung: Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, den Ball durch den Slalom zu führen, indem er durch die Hütchen gerollt, gedribbelt oder geprellt (je nach Vorgabe) wird. Der Parcours soll dabei möglichst schnell und kontrolliert absolviert werden. Die Zeit wird gestoppt, sobald der Oberkörper die Ziellinie überquert. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- 1x Ball pro Kind (z. B. Tennisball oder Softball)
- mehrere Markierungspyronen (Slalomstrecke)
- 4x Pylonen (Start- und Ziellinie)
- 1x Stoppuhr
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin

Himmel und Hölle (Hüpfspiel)

Aufbau: Auf dem Boden wird ein klassisches „Himmel und Hölle“-Spielfeld mit Kreide oder Markierungshilfen aufgezeichnet. Die Felder sind klar nummeriert bzw. gekennzeichnet (je nach Variante 1–10 oder mit Himmel-/Hölle-Bereich). Der Startbereich wird zusätzlich markiert. Das Spielfeld sollte rutschfest und gut sichtbar sein.

Durchführung: Der Versuch beginnt mit dem Startsignal. Ziel ist es, das Spielfeld hüpfend nach den vorgegebenen Regeln zu durchlaufen (z. B. auf einem oder zwei Beinen, je nach Feldvorgabe) und möglichst weit bzw. fehlerfrei zu kommen. Die Zählperson bewertet die erreichte Strecke bzw. Anzahl der korrekt absolvierten Felder. Insgesamt werden zwei Versuche durchgeführt, der bessere Versuch geht in die Wertung ein.

Materialien:

- Kreide oder Bodenmarkierungen für das Spielfeld
- ggf. Markierung für Startbereich
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin

Stationen Geschicklichkeit

Heißer Draht

Aufbau: Der heiße Draht wird auf einem Tisch (idealerweise höhenverstellbar) platziert.

Durchführung: Der Versuch beginnt am Start, der/die Teilnehmer/-in muss schnellst möglich den Stab durch den Parcours führen, ohne den Draht zu berühren. Wenn der Draht berührt wird, muss nicht zum Anfang zurückgekehrt werden, sondern kann vom letzten Sicherheitsstopp (Ablage Zone) aus starten. Der/die Teilnehmer/-in gibt das Kommando zum Start.

Materialien:

- 1 Tisch
- 1 heißer Draht
- 1 Starter/-in
- 1 Teilnehmer/-in
- 1 Stoppuhr

Käse Brett

Aufbau: Das Käse Brett wird aufgestellt und eine Kugel/ein Ball wird in der vorgesehenen Halterung platziert.

Durchführung: Der/Die Teilnehmer/-innen stellen sich vor das Käse Brett und nehmen die Seile in die Hände. Jede/r Teilnehmer/-in hat drei Versuche, um die Kugel/den Ball zu dem obersten Loch (Zielscheibe) zu führen. Pro Versuch haben die Teilnehmer/-innen maximal eine Minute Zeit. Fällt die Kugel/der Ball vorher in ein Loch, so werden die Punkte aus dem Bereich notiert, in welchem die Kugel/der Ball hinuntergefallen ist. Die Punkte werden dann addiert.

Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer/-in / Teilnehmer/-in
- 1 Stoppuhr
- 1 Käse Brett
- 1 Kugel/Ball
- 1 Starter/-in

Stationen Geschicklichkeit

Ringzielwerfen

Aufbau: Mit einem Klebeband wird eine Startlinie markiert. Von dort werden in einem Abstand von 3m und 5m Pylonen aufgestellt. Die Ringe, mit denen geworfen wird, werden an die Wurflinie gelegt.

Durchführung: Der/die Werfer/in hat 10 Würfe, um Ringe auf die Pylone zu werfen. Der/die Teilnehmer/-in darf dabei die markierte Linie nicht berühren oder übertreten.

Materialien:

- Klebeband
- mindestens 2 Pylonen
- 4-5 Ringe
- Testteilnehmende
- 1 Zähler/-in

Würfel / Becher / Kisten stapeln

Aufbau: Auf dem Tisch oder Boden stehen 15 – 20 Würfel / Becher / Kisten

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit oder bis der Teilnehmer Stopp sagt, so viele Würfel / Becher / Kisten wie möglich zu stapeln. Dabei muss der Turm nach den 60 Sekunden oder nachdem Stopp gesagt wurde, für mindestens 3 Sekunden stehen. Entscheidend ist die Höhe, die erreicht wird.

Materialien:

- 1x Zeitnehmer*in
- 1 Stoppuhr
- 15 – 20 Würfel / Becher / Kisten
- Tisch

Stationen Geschicklichkeit

Dosen Werfen

Aufbau: Auf einem Tisch oder einer markierten Fläche werden 10–15 Dosen als Ziel aufgebaut (z. B. gestapelt zu einer Pyramide oder in mehreren Reihen angeordnet). In einer festgelegten Wurfzone in ca. 2–3 Metern Entfernung werden Wurfballs bereitgelegt.

Durchführung: Ziel ist es, mit 3 Versuchen so viele Dosen wie möglich mit den Wurfballs zu treffen und umzuwerfen. Danach werden die umgeworfenen Dosen gezählt. Jede gefallene bzw. umgestoßene Dose zählt. Entscheidend ist die Anzahl der getroffenen.

Materialien:

- 1x Zeitnehmer*in
- 1x Stoppuhr
- 10–15 Dosen
- mehrere Wurfballs (z. B. Tennisballs oder Softballs)
- Tisch oder markierte Aufbaufläche

Stationen Konzentration

Merkspiel

Aufbau: Auf einem Tisch liegen 22 Gegenstände. Der Tisch sollte so platziert werden, dass der/die nächste Teilnehmer/-in keinen Blick darauf werfen kann.

Durchführung: Der/die Teilnehmer/-in hat 60 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände einzuprägen. Danach werden die Gegenstände verdeckt. Der/die Teilnehmer/-in muss möglichst viele gemerkte Gegenstände innerhalb von 2 Minuten aufzählen.

Materialien pro Aufbau:

- 1 Stationsbetreuer/-in / Zeitnehmer/-in
- 1 Stoppuhr
- 1 Tisch
- DSJ-Jugendwand als Sichtschutz
- 1 großes Tuch
- 22 Gegenstände
- 1 Starter/-in

Puzzle

Aufbau: Auf einem Tisch liegt ein Puzzle (z.B. 16 oder 24 Teile) bereits in alle Teile zerlegt. Die Kids kennen das Puzzle zuvor nicht. Der Tisch wird so platziert, dass die nächsten Kinder keinen Blick auf den Tisch und das Geschehen darauf werfen können.

Alternativ kann das digitale Puzzle der DSJ verwendet werden. Dies ist zu finden unter: <https://www.dsb.de/jugend/downloads>

Durchführung: Die Teilnehmenden versuchen schnellstmöglich, max. 300 Sekunden das Puzzle zusammzusetzen. Gemessen wird, die verbleibende Zeit, um das Puzzle vollständig zusammzusetzen. Auf ein Kommando des Zeitnehmenden (Kommando festlegen) beginnt die Zeitmessung. Gestoppt wird, sobald das letzte Teil richtig eingesetzt wird oder die 300 Sekunden abgelaufen sind.

Testmaterialien:

- 1x Puzzle
- 1x Stoppuhr
- 1x Tisch
- 1x Aufsteller als Sichtschutz
- 1x Zeitnehmer*in

Stationen Konzentration

Memory

Aufbau: Auf einem Tisch liegen 20 – 30 abgedeckte Pärchen.

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit so viele Pärchen wie möglich zu finden. Dazu dürfen die Kids immer zwei Karten (nacheinander) aufdecken. Ergibt das ein Pärchen, werden die beiden Karten aus dem Spiel genommen und es werden zwei neue aufgedeckt. Ergeben die beiden aufgedeckten Karten kein Pärchen so müssen beide wieder verdeckt abgelegt werden.

Materialien:

- 1x Tisch
- 1x Stoppuhr
- 1x Zähler*in/Zeitnehmer*in
- 20 – 30 Karten Pärchen

Fehlersuche

Aufbau: Auf einem Tisch oder einer gut sichtbaren Fläche liegen zwei nahezu identische Bilder nebeneinander. Zwischen den Bildern befinden sich bewusst eingebaute Unterschiede (Anzahl vorher festgelegt, z. B. 5–10 Unterschiede). Die Bilder sind gut fixiert, damit sie während der Aufgabe nicht verrutschen.

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, um so viele Unterschiede wie möglich zwischen den beiden Bildern zu finden. Die gefundenen Unterschiede werden direkt markiert (z. B. mit einem Stift oder durch Zeigen zur Kontrolle durch die Zählperson). Ziel ist es, alle vorgegebenen Unterschiede innerhalb der Zeit zu entdecken. Die Zählperson überprüft die markierten Unterschiede und zählt die korrekt gefundenen Unterschiede. Insgesamt kann eine Runde pro Kind durchgeführt werden, gewertet wird die Anzahl der richtig gefundenen Unterschiede.

Materialien:

- 1x Tisch
- 1x Stoppuhr
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin
- 2 nahezu identische Bilder pro Durchgang
- Stifte oder Markierungsmaterial (z. B. Sticker oder abwischbarer Stift)

Stationen Konzentration

Reihenfolge nachbauen

Aufbau: Auf einem Tisch oder einer markierten Fläche werden mehrere Hütchen oder Karten in einer bestimmten Reihenfolge ausgelegt bzw. gezeigt (z. B. 5–10 Elemente). Die Reihenfolge wird klar sichtbar vorgegeben und anschließend wieder abgedeckt oder entfernt.

Durchführung: Die Kids haben 60 Sekunden Zeit, um die zuvor gezeigte Reihenfolge möglichst exakt nachzubauen. Die Zählperson zeigt die Reihenfolge kurz vor Beginn (z. B. 20 Sekunden), danach wird diese verdeckt. Anschließend müssen die Kinder die Hütchen oder Karten in der richtigen Reihenfolge selbstständig nachlegen. Bewertet wird, wie viele Elemente in der korrekten Reihenfolge richtig platziert wurden.

Materialien:

- 1x Tisch oder Ablagefläche
- 1x Stoppuhr
- 1x Zählerin / Zeitnehmerin
- 5–10 Hütchen oder Karten pro Durchgang

**Änderungen und Abweichungen nach den bestehenden
Gegebenheiten möglich und vorbehalten**