

Vorlage Stationen-Parcours

Diese Vorlagen unterstützen die Organisation eines strukturierten Bewegungs-Parcours mit 5 bis 6 Stationen. Farben, Symbole und Checklisten helfen besonders Kindern mit ADHS, sich zu orientieren, Aufgaben zu verstehen und selbstständig aktiv zu bleiben.

Ablauf

- **Start:** Kinder schauen gemeinsam auf den Ablaufplan. Farbcodes und Symbole werden erklärt.
- **Stationenarbeit:** Kinder durchlaufen selbstständig die Stationen, markieren erledigte Aufgaben auf ihrer Checkliste. Leitende unterstützen nur bei Bedarf.
- **Rotation und Kontrolle:** Nach einer festgelegten Zeit (z. B. 3 bis 4 Minuten pro Station) wechseln die Kinder zur nächsten Station – klare Pfeile und Farbcodes helfen bei der Orientierung.
- **Abschluss:** Gemeinsame Reflexion, kurze Besprechung der Highlights, Verstärkung durch Lob und Symbole (z. B. Smiley für gute Zusammenarbeit).

1. Ablaufplan für die Wand (Übersicht)

1 STATION 1 BLAU	2 STATION 2 GRÜN	3 STATION 3 GELB	4 STATION 4 LILA	5 STATION 5 ORANGE	6 STATION 6 ROT
AUFGABE Schnelligkeit & Reaktion • Reagiere auf das Signal • Laufe zur Markierung • Kehre schnell zurück	AUFGABE Koordination & Ballgefühl • Führe den Ball durch die Markierungen • Behalte die Kontrolle • Schaffst du es ohne Fehler?	AUFGABE Kraft & Sprung • Springe über die Hürde • Bewege dich sicher • Achte auf deine Technik	AUFGABE Gleichgewicht & Stabilität • Balanciere über die Bank • Bleibe konzentriert • Schaffst du es bis zum Ende?	AUFGABE Zielgenauigkeit • Wirf den Ball auf das Ziel • Zähle deine Treffer • Verbessere dein Ergebnis	AUFGABE Kraft & Ausdauer • Führe die Übung korrekt aus • Halte durch • Gib dein Bestes!
<p><i>Viel Spass!</i></p> <p>1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → </p>					

Tipp: Verwenden Sie dieselben Farben und Symbole wie auf den Stationenkarten.

2. Checkliste für Kinder

≡ MEINE CHECKLISTE ≡

<p>1 STATION 1 BLAU</p>		<p>AUFGABE Schnelligkeit & Reaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagiere auf das Signal • Laufe zur Markierung • Kehre schnell zurück 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>
<p>2 STATION 2 GRÜN</p>		<p>AUFGABE Koordination & Ballgefühl</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führe den Ball durch die Markierungen • Behalte die Kontrolle • Schaffst du es ohne Fehler? 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>
<p>3 STATION 3 GELB</p>		<p>AUFGABE Kraft & Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springe über die Hürde • Bewege dich sicher • Achte auf deine Technik 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>
<p>4 STATION 4 LILA</p>		<p>AUFGABE Gleichgewicht & Stabilität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanciere über die Bank • Bleibe konzentriert • Schaffst du es bis zum Ende? 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>
<p>5 STATION 5 ORANGE</p>		<p>AUFGABE Zielgenauigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirf den Ball auf das Ziel • Zähle deine Treffer • Verbessere dein Ergebnis 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>
<p>6 STATION 6 ROT</p>		<p>AUFGABE Kraft & Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führe die Übung korrekt aus • Halte durch • Gib dein Bestes! 	<p>ERLEDIGT?</p> <input type="checkbox"/>



SUPER! DU HAST ALLE STATIONEN GESCHAFFT!



3. Stationen

<p>1 STATION 1 SCHNELLIGKEIT & REAKTION</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reagiere auf das Signal • Laufe zur Markierung • Kehre schnell zurück  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hütchen • Markierungen • Start-/Ziellinie (Klebeband) • Signal (z. B. Pfeife) 	<p>2 STATION 2 KOORDINATION & BALLGEFÜHL</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führe den Ball durch die Markierungen • Behalte die Kontrolle • Schaffst du es ohne Fehler?  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bälle • Hütchen • Markierungen 	<p>3 STATION 3 KRAFT & SPRUNG</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springe über die Hürde • Bewege dich sicher • Achte auf deine Technik  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hürden • Markierungen • Weichbodenmatte (optional) 
<p>4 STATION 4 GLEICHGEWICHT & STABILITÄT</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanciere über die Bank • Bleibe konzentriert • Schaffst du es bis zum Ende?  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langbank oder Balance-Beam • Markierungen • Hütchen 	<p>5 STATION 5 ZIELGENAUIGKEIT</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wirf den Ball auf das Ziel • Zähle deine Treffer • Verbessere dein Ergebnis  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bälle (z. B. Wurfball) • Zielscheibe / Kasten / Reifen • Markierungen 	<p>6 STATION 6 KRAFT & AUSDAUER</p> <p>AUFGABE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führe die Übung korrekt aus • Halte durch • Gib dein Bestes!  <p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastikmatte • Markierungen • Stoppuhr (optional) 

4. Reflexionsfragen

für Kinder

- Welche Station hat dir am meisten Spass gemacht – und warum?
- Bei welcher Station war es am schwierigsten, ruhig zu bleiben oder konzentriert zu arbeiten?
- Welche Strategien haben dir geholfen, die Aufgaben gut zu schaffen? (z. B. auf Symbole achten, Farben nutzen, Checkliste abhaken)

für Leitende

- Haben alle Kinder die Symbole, Farben und Ablaufkarten verstanden?
- Welche Stationen liefen besonders flüssig, welche eher unruhig/chaotisch?
- Wie hat sich die Nutzung von Checklisten und Farbcodes auf Motivation und Selbstorganisation ausgewirkt?
- Was kann für die nächste Lektion angepasst werden, um Struktur, Kommunikation und Teamarbeit noch besser zu unterstützen?