



BASKETS GRUNDSCHUL-CHALLENGE

TRAININGSHINWEISE

Projektinitiatoren:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge



EINFÜHRUNG

Fairplay lernen? Können schon die Jüngsten. In der Baskets Grundschul-Challenge trainieren Erst- und Zweitklässler*innen aus Bonn und Umgebung soziale und koordinative Fähigkeiten – und zwar spielerisch.

Bei verschiedenen Stationen sammeln die Kinder sogenannte „Bonni-Taler“. Diese gehen in die Gesamtwertung für die Schule ein.

Ziele der Challenge

- ▶ Spaß mit den Bewegungsaufgaben schaffen
- ▶ Als Team Gemeinsames erleben
- ▶ Sich unterschiedlichen Aufgaben stellen und sie bewältigen

Durchführung

- ▶ Maximal zehn Kinder dürfen jede Station absolvieren
- ▶ An allen Stationen beträgt die Übungsdauer 30 Sekunden für jede(n) Teilnehmer(in)
- ▶ Bei der Teilnahme von mehr als zehn Schüler*innen in einer Klasse, kann an den Stationen routiert werden, die maximale Anzahl je Station kann dabei nicht überschritten werden

Stationen im Überblick

- Station 1:** Seilspringen – „Easy Jump“
- Station 2:** Ballgewöhnung – „Die große 8“
- Station 3:** Ballhandling – „Hoch & Klatsch“
- Station 4:** Koordinationsleiter – „Laufen & Springen“
- Station 5:** Dribbling – „Dribbel-Slalom“
- Station 6:** Passen – „Zielpassen“
- Station 7:** Positionswurf – „Angreifen des Korbes mit Wurfabschluss“
- Station 8:** Vielseitigkeit – „Bonni-Parcours“

Projektpartizipanten:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge



STATION 1

SEILSPRINGEN: „EASY JUMP“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) führt für 30 Sekunden das beidbeinige Seilspringen durch, (Zwischenhüpfer sind erlaubt).

AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ Wichtig: nicht höher springen als nötig!
- ▶ Bei jedem „Durchschlag“ Bodenkontakt mit dem Seil.
- ▶ Es bewegen sich nur die Handgelenke.
- ▶ Arme und Schultern bleiben ruhig.
- ▶ Aufrechter Oberkörper
- ▶ Oberarme liegen eng am Körper an.
- ▶ Der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm beträgt ca. 90 Grad.
- ▶ Die Knie sind leicht gebeugt.



ZIELE:

Erziele dabei so viele fehlerfreie Durchschläge wie möglich.



Es werden alle deutlich erkennbaren Durchschläge zusammengezählt und bewertet.

WERTETABELLE (ANZAHL DURCHSCHLÄGE) :

5–10



1 Bonnien Taler

11–20



2 Bonnien Taler

21–30



3 Bonnien Taler

31–45



4 Bonnien Taler

46+



5 Bonnien Taler

Projektpartnern:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge



STATION 2

BALLGEWÖHNUNG: „DIE GROSSE 8“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) rollt den Ball um die geöffneten Beine in Form einer Großen 8. Der Startpunkt des Balles befindet sich an der rechten Seite neben dem rechten Fuß. Die Rollrichtung kann frei gewählt werden, muss jedoch für die Dauer der Übung beibehalten werden.



AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ Schulterbreiter, paralleler, sicherer und stabiler Stand
- ▶ Rücken gerade mit leichter Vorbeugung des Oberkörpers
- ▶ Verteidigungsposition im Basketball
- ▶ Die Hand bzw. die Hände sollen den Kontakt zum Ball nicht verlieren.

ZIELE:

Erziele so viele „Roll-Umkreisungen“ wie möglich.



Geht der Ball einmal verloren, so sollte das Kind den Ball schnell holen. Dann führt es die Übung an dem Teil fort, an der ihr/ihm der Fehler unterlaufen ist.

WERTETABELLE (KOMPLETTE 8):

0-1



1 Bonni Taler

2-3



2 Bonni Taler

4-5



3 Bonni Taler

6-7



4 Bonni Taler

8+



5 Bonni Taler

Projektkoordinator:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge



STATION 3

BALLHANDLING: „HOCH & KLATSCH“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) steht in einem Reifen und wirft den Ball hoch. Sobald sich der Ball in der Luft befindet, kann das Kind in die Hände klatschen. Um den Versuch (Anzahl der Klatscher) werten zu können, muss mindestens ein Fuß im Ring sein, wenn der herunterfallende Ball (ohne Bodenberührung) gefangen wird.



AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ Schulterbreiter, paralleler, sicherer und stabiler Stand
- ▶ Ball gerade hochwerfen (mit einer oder mit beiden Händen)
- ▶ Verfolge den Ball (mit deinen Augen) bis er sich über Kopfniveau befindet.
- ▶ Nutze auch die Beine, um den Impuls zu verstärken.
- ▶ Dosiere den Krafteinsatz so, dass der Wurf gerade nach oben geht.

ZIELE:

Erziele so viele „Händeklatscher“ wie möglich.



Geht der Ball einmal verloren, so muss der Ball geholt werden. Dann kann man wieder aus dem Ring starten. Der beste Versuch geht in die Wertung ein.

WERTETABELLE (ANZAHL KLATSCHEN UND FANGEN) :

1-2



1 Bonni Taler

3-4



2 Bonni Taler

5-6



3 Bonni Taler

7-8



4 Bonni Taler

9+



5 Bonni Taler

Projektpartnern:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge

KOORDINATIONSLEITER: „LAUFEN & SPRINGEN“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) läuft und springt durch die Koordinationsleiter.
Auf dem Hinweg wird „gelaufen“, auf dem Rückweg „gesprungen“. Dabei muss man am Ende die Koordinationsleiter komplett verlassen haben, bevor es zum Richtungswechsel kommt.



AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ Laufen = in jede Lücke der Koordinationsleiter wird ein Fuß gesetzt.
- ▶ Springen = in jede Lücke der Koordinationsleiter werden beide Füße gesetzt.
- ▶ Nur die Zehenspitzen (Vorfuß) berühren die freien Felder der Koordinationsleiter.

ZIELE:

Kombiniere zwei Disziplinen: Laufen und Springen abwechselnd.
Laufe und Springe ohne dabei die Koordinationsleiter zu berühren.
Erziele so viele Durchgänge wie möglich.



Werden Hin- und Rückweg (ein Durchgang) mit weniger als vier Fehlern (z.B. Auslassen einer Lücke, Berühren der Sprosse, etc.) absolviert, so ist dies ein erfolgreicher Durchgang.

WERTETABELLE (HIN- UND RÜCKWEG) :

1



1 Bonni Taler

2-3



2 Bonni Taler

4



3 Bonni Taler

5



4 Bonni Taler

6+



5 Bonni Taler



STATION 5

DRIBBLING: „DRIBBEL-SLALOM“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) dribbelt zunächst vor dem Slalom-Start mindestens zehnmal auf der Stelle, bevor es anschließend durch den Slalom geht. Die fünf aufgereihten Pylonen haben einen Abstand von jeweils 150 cm. Die Wahl der Dribbelhand ist frei – es können auch beide Hände genutzt werden. Startpunkt ist neben der ersten Pylone (Linkshänder: links, Rechtshänder: rechts).



AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ Enge Ballführung am Körper
- ▶ Tiefer Körperschwerpunkt
- ▶ Dribbling unterhalb der Hüfte
- ▶ Kontrolliert dribbeln, indem das Handgelenk nach unten geklappt und der Ellbogen leicht getreckt wird
- ▶ Die Finger der Dribbelhand sind leicht gespannt und locker gespreizt.
- ▶ Mit dem Richtungswechsel kann auch ein Handwechsel erfolgen (sehr anspruchsvoll).

ZIELE:

Der Dribbel-Parcours soll so oft wie möglich absolviert werden.



Sollte der Ball verloren gehen, so muss er so schnell wie möglich wieder zurückgeholt werden. Die/der Teilnehmer(in) soll dann auf der Höhe des Ballverlustes wieder in den Parcours einsteigen. Ein absolvierter Slalom entspricht einer Wegstrecke (Hin- und/oder Rückweg).

WERTETABELLE (ABSOLVIERTER SLALOM) :

1



1 Bonni Taler

2–3



2 Bonni Taler

4



3 Bonni Taler

5



4 Bonni Taler

6+



5 Bonni Taler

Projektpartnern:



FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge



STATION 6

PASSEN: „ZIELPASSEN“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) steht in einem Abstand von 200 cm vor der Passwand.
Aus einem sicheren und ausbalancierten Stand wird auf die Wand gepasst. Dabei können unterschiedliche Ziele (vier Löcher) anvisiert werden.
Passvariante ist der Brustpass/Druckpass.

ZWEI MÖGLICHE ZIELE:

- ▶ Passwand rechts oben und links unten = große Ziele (1 Punkt)
- ▶ Passwand links oben und rechts unten = kleine Ziele (2 Punkte)

AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

- ▶ **Pass:** Brustpass/Druckpass (Der Ball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten).
- ▶ Die Hände kommen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger hinter den Ball.
- ▶ Ellenbogen zeigen unterhalb des Balles nach außen.
- ▶ Beim Pass erfolgt eine schnelle Streckung der Arme, (Streckung der Ellenbogengelenke).
- ▶ Zeigefinger haben den letzten Kontakt zum Ball.
- ▶ Handgelenke klappen so ab, dass die Handflächen nach außen zeigen.

ZIELE:

Erziele so viele Punkte wie möglich. Jeder Ball, der durch eines der Löcher gepasst wird, zählt.
Bei jeder Passwiederholung kann der Teilnehmer frei entscheiden, auf welches Ziel (1 Punkt oder 2 Punkte) gepasst wird. Nach dem Pass wird der nächste Ball von einem Helfer angereicht.



In dieser Station sollten alle Mitschüler(innen) beim Einsammeln der Bälle mithelfen.

WERTETABELLE (ERZIELTE PUNKTE) :

1-4



1 Bonni Taler

5-8



2 Bonni Taler

9-12



3 Bonni Taler

13-16



4 Bonni Taler

17+



5 Bonni Taler





STATION 7

POSITIONSWURF: „BEIDBEINIGER WURFABSCHLUSS“

AUFGABE:

Jede(r) Teilnehmer(in) startet an der Freiwurflinie mit einem Ball. Mit einem oder mehreren Dribblings kann der Abstand zum Korb verringert werden. Nach dem Wurf wird der eigene Rebound geholt.

AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

Technikbeschreibung des Positionswurfs

- ▶ Stabiler und hüftbreiter Stand
- ▶ Beide Füße zeigen zum Korb, der Fuß der Wurfhandseite ist vorgestellt.
- ▶ Die Knie sind leicht gebeugt (70% der Energie kommt aus den Beinen).
- ▶ Der Ball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten.
- ▶ Als Zielpunkt dient der hintere Rand des Rings.
- ▶ Der Ellenbogen der Wurfhand befindet sich unterhalb des Balles (gerade Linie).
- ▶ Die Körperstreckung wird von unten nach oben durchgeführt.
- ▶ Der Wurfarm wird schwunghaft nach oben gestreckt.
- ▶ Zuletzt werden das Handgelenk und die Finger des Wurfarmes nachgedrückt und das Handgelenk Richtung Korb abgeklappt.

ZIELE:

Erziele so viele Körbe wie möglich



Wähle eine Position seitlich neben dem Korb. Das lässt einen sehr nahen Abschluss zu und erhöht die Erfolgsquote.

WERTETABELLE (ERZIELTER KORB) :

1



1 Bonni Taler

2



2 Bonni Taler

3



3 Bonni Taler

4



4 Bonni Taler

5+



5 Bonni Taler



STATION 8

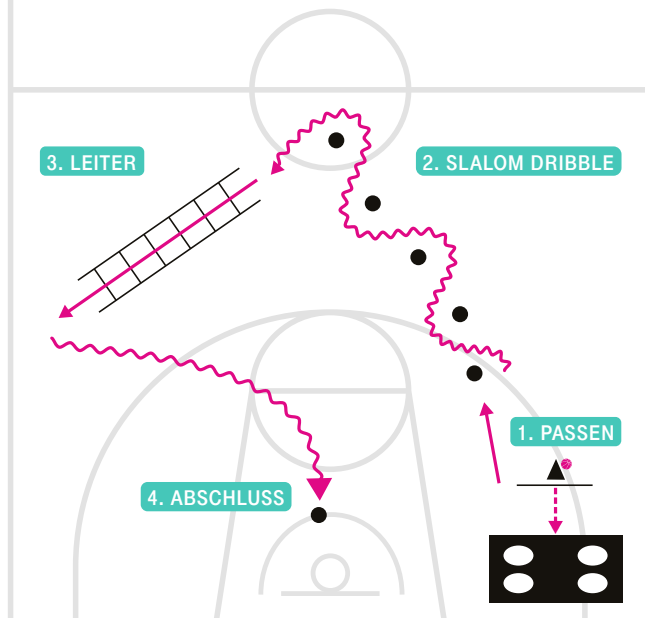
VIELSEITIGKEIT: „BONNI-PARCOURS“

AUFGABE:

Der Bonni-Parcours ist eine Kombination verschiedener Stationen. Die Aufgabe startet mit dem Zielpassen. Danach muss der Slalom bewältigt werden. Dem schließt sich die Koordinationsleiter an. Am Ende wird der Korbabschluss diesen Parcours beschließen.

AUSFÜHRUNGSHINWEISE:

► siehe Beschreibungen der einzelnen Stationen



ZIELE:

- 1. Disziplin:** Zielpassen: Einen Treffer an der Passwand erzielen. Du hast maximal zwei Versuche.
- 2. Disziplin:** Slalom-Dribbling: Dribbel – 1x durch die 4 Pylonen (150 cm Abstand), um die Disziplin erfolgreich zu absolvieren.
- 3. Disziplin:** Koordinationsleiter: Laufe 1x durch die Koordinationsleiter, um die Disziplin erfolgreich zu absolvieren.
- 4. Disziplin:** Positionswurf: Erziele einen Treffer, um den Bonni Parcours erfolgreich zu beenden.



Wähle eine Position seitlich neben dem Korb. Das lässt einen sehr nahen Abschluss zu und erhöht die Erfolgsquote.

WERTETABELLE :

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|---|--------------------------------|-------------------|
| 1 Erfolgreicher Pass | + | 2 Erfolgreicher Slalom | + | 3 Erfolgreicher Leiter | + | 4 Erfolgreicher Korb | SUMME |
| 1 Bonni Taler | | 1 Bonni Taler | | 1 Bonni Taler | | 2 Bonni Taler | 5 Bonni Taler |



BASKETS GRUNDSCHUL-CHALLENGE

Projektinitiatoren:



**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

Offizieller Partner:



Mehr Infos zum Projekt unter: www.baskets-at-school.de/challenge