

# KOORS



Die koordinative Klassenchallenge mit 22 Beispielen

# Impressum

## **Herausgeber**

Hessische Lehrkräfteakademie

Zentralstelle für  
Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Wilhelmshöher Allee 64-66  
34119 Kassel  
zfs.bildung.hessen.de • zfs@kultus.hessen.de

## **Autorenteam**

Sebastian Gensler, Johannes Limmeroth

## **Illustrationen**

Sebastian Gensler, Johannes Limmeroth

## **Layout**

Philip Benz

## **Ausgabe**

Version 1.0, Stand: 19.04.2021

## **Verwendungsvorbehalt**

Die Praxiskarten „Spielbar mit Abstand“ sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Darüber hinaus dürfen die Karten nicht verbreitet werden. Vor allem eine Digitalisierung oder Veröffentlichung ist nicht erlaubt.

## **Urheberrecht**

Das Recht der Wiedergabe dieser Veröffentlichung zur fachdidaktisch-methodischen Fortbildung, auch auszugsweise und in jeder Form, liegt beim Herausgeber. Personen, die dieses Werk von der ZFS erhalten, verpflichten sich, keine Vervielfältigungen, Fotokopien, Übersetzungen sowie keine elektronische oder optische Speicherung und Verarbeitung (zum Beispiel Intranet) anzufertigen. Ausgenommen ist die Kopie einer einzelnen Seite zum Zwecke der Unterrichtsgestaltung.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>	Becherpyramide .....	47
<b>Einführung</b> .....	<b>5</b>	Stifteturm .....	49
<b>Aufbau</b> .....	<b>7</b>	Becherrondell .....	51
<b>Materialbedarf bei Durchführung von zehn KOORS-Challenges</b> .....	<b>8</b>	Seilbahn .....	53
<b>Struktur und Aufbau</b> .....	<b>9</b>	Stifteakrobatik .....	55
<b>Pädagogische Tipps</b> .....	<b>19</b>	Becherkick .....	57
<b>Challenges</b> .....	<b>21</b>	Deckelflipp .....	59
Ellenbogenspieße .....	23	Stiftsalto .....	61
Kartenrennen .....	25	Dr. Dreh .....	63
Becher-Curling .....	27	Aufräumen .....	65
Transportband .....	29	<b>Hinweis</b> .....	<b>67</b>
Zitterpartie .....	31		
Schnippsdeckel .....	33		
Parkmünze .....	35		
Springmünze .....	37		
Deckelfrisbee .....	39		
Stiftdarts .....	41		
Domino .....	43		
Freier Fall .....	45		

# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Kreativ, originell und realistisch spielbar – mit diesen Begriffen lässt sich kurz beschreiben, was KOORS darstellt. KOORS sind koordinativ herausfordernde wie auffordernde Spielideen an Stationen, die als eine Challenge durchführbar sind und vor allem zur Weiterentwicklung und Selbsterfindung einladen.

KOORS ist als Praxiskartenset der Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS) in Hessen in der Reihe „Spielbar mit Abstand“ veröffentlicht. Sie möchte Ihnen Beispiele erprobter Praxis für die Unterrichtsgestaltung an die Hand geben. Entstanden in der Zeit der Corona-Pandemie greifen die Praxisbeispiele die geltenden Abstands- und Hygieneregeln auf, um alle 22 Challenges in allen Pandemiestufen einsetzen zu können. Bewegung, Spiel und Sport für Lernende in voller Verantwortung für den persönlichen Gesundheitsschutz erlebbar zu machen, das ist das Ziel. Darüber hinaus können Sie die Praxissammlung als ständige Erweiterung für die Gestaltung

eines vielfältigen und bewegungsdifferenzierten Sport- und Bewegungsunterrichts nutzen. Lesen Sie zum Start die Hinweise zum Einsatz der Karten und nutzen Sie Gelegenheiten zum Austausch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Sportunterricht und Bewegungsförderung sind nie eine Frage des „Ob“, sondern immer nur eine Frage des „Wie“.

Die Autoren Sebastian Gensler und Johannes Limmeroth haben die Grundidee „Spielbar mit Abstand“ aufgegriffen und in KOORS konkretisiert. Für diese Umsetzung und deren Verbreitung an Sportlehrpersonen bedanke ich mich bei den genannten und allen weiteren beteiligten Personen herzlich.

Probieren Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, KOORS aus. Wir freuen uns über ein Feedback von Ihnen.

Gutes Gelingen!

Alexander Jordan  
Leiter der ZFS  
Hessische Lehrkräfteakademie

# Einführung

## Intention

Die vorliegende Unterrichtsreihe über vier Unterrichtseinheiten à 90 Minuten zur Entwicklung von koordinativen Challenges ist für den Einsatz in der Sekundarstufe 1 und 2 konzipiert und unter dem Einfluss der Pandemiebedingungen entstanden. Ein Einsatz in Grund- und Förderschulen ist durch den Fokus auf basalen Fähigkeiten – mit entsprechender Modifikation, z.B. der Auswahl der leichten Challenges – gut möglich. Die Reihe kann sowohl im Präsenz- als auch im Distanzunterricht eingesetzt werden. Aufgrund von Bewegungen mit geringer Intensität eignet sie sich zudem für den Sportunterricht im Klassenraum.

## Inhalt und Aufbau

Die Unterrichtsreihe ist im Inhaltsfeld Spielen einzuordnen. Es wird ein Schwerpunkt auf die Leitideen *Soziale Interaktion*, *Körperwahrnehmung* und *Leisten* gelegt. Herausfordernde 60 Sekunden dauernde Challenges mit Bewegungen regen die Schülerinnen und Schüler an, selbst aktiv und kreativ zu werden und ermöglichen so einen spielerischen Umgang mit koordinativen Bewe-

gungsaufgaben. Feinmotorische Fähigkeiten bilden eine Grundlage für das Lernen, für den Erwerb von Kulturtechniken sowie für zahlreiche berufliche Anforderungen. Je nach Challenge werden nahezu alle koordinativen Fähigkeiten sowie das Konzentrationsvermögen gefordert und gefördert. Aus den koordinativen Fähigkeiten leitet sich der Fantasiebegriff KOORS ab.

Das Hauptaugenmerk liegt in der Erarbeitung von eigenen Challenges. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln neue Ideen und erstellen dazu Beschreibungen. Diese neuen Challenges werden gemeinsam durchlaufen und gegenseitig beurteilt.

Zur Orientierung sind die Challenges mit einem Schwierigkeitsgrad (Level) versehen. Die vorgegebene Ausführung und Zielstellung ist anpassbar, um die Schwierigkeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Für leistungsstarke Lerngruppen kann diese z.B. durch instabile Untergründe erhöht werden, um so zusätzlich die Gleichgewichtsfähigkeit zu fördern.

## Materialien

Alle Challenges sind mit Alltagsmaterial spielbar. Kunststoffbecher prägen die hier vorgestellten Challenges. Somit lassen sich alle Challenges auch im Distanzunterricht zuhause durchführen. Je nach Pandemiesituation können die Schülerinnen und Schüler Alltagsmaterialien (Joghurtbecher) verwenden und im Unterrichtsteil der Challengeentwicklung eigene Gegenstände von zuhause mitbringen.

## Hygiene- und Abstandsregeln

Die Abstände der Schülerinnen und Schüler untereinander können durch einen Aufbau an üblichen Schultischen oder Kästen leicht hergestellt werden, in dem je eine Person auf der einen und eine Person auf der anderen Seite positioniert ist. Weiterhin können für den Abstand untereinander Hütchen, Reifen oder Stühle platziert werden.

Grundsätzlich ist es sinnvoll Mund-Nase-Bedeckungen zu tragen, da durch den Wechsel der Challenges die Abstände nicht immer eingehalten werden können. Der Wechsel erfolgt sinnvollerweise in einer vorher festgelegten Reihenfolge (z.B. nach Nummern oder im Uhrzeigersinn angepasst an den zur Verfügung stehenden Raum).


## Leistungsbewertung

Im Vordergrund sollte hier die Bewertung der erstellten Handlungsprodukte, nämlich der selbst entwickelten Challenges stehen. Weiterhin können die kontinuierliche Mitarbeit im Unterricht sowie die Bewältigung der einzelnen Challenges einbezogen werden.

## Bewährte Praxis

Vor allem bei unklaren Zuordnungen zu den Challenges bzw. Durcheinander im Raum hilft die Regel „Freeze“ – das Einfrieren der Bewegungen auf ein dafür vereinbartes akustisches Signal hin. So werden alle Handlungen schnell unterbrochen und durch das Eingreifen werden die Schülerinnen und Schüler für ein verantwortungsvolles Handeln sensibilisiert. Bei diesen geringintensiven Bewegungen können als Anhaltspunkt für eine optimale Distanz alle Schülerinnen und Schüler ihre Arme zur Seite nehmen – dabei darf sich niemand berühren.

## Zusatzmaterial

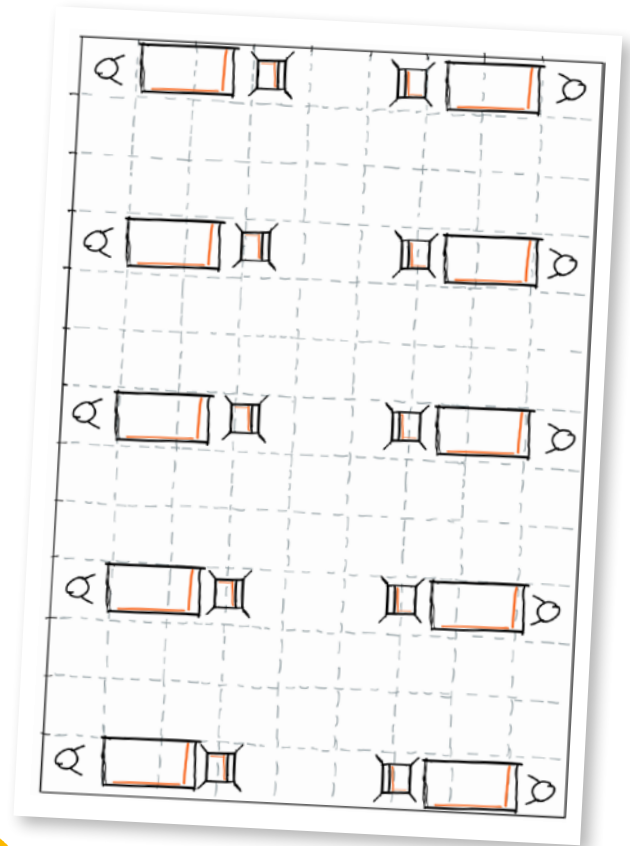
Zur methodischen Unterstützung stehen auf <https://www.zfs.bildung.hessen.de/spielbar> Zusatzmaterialien zur Verfügung. Dazu gehören u.a. eine Verlaufspräsentation und Laufzettel für die Challenges. Dieses Zeichen  weist auf einen Download hin.

# Aufbau

Der Aufbau muss im Sinne der Hygiene- und Abstandsvorgaben gut vorbereitet sein. Je kleiner der Raum, umso wichtiger ist eine detaillierte Aufbauplanung. Es empfiehlt sich, den Raum abzuschreiten und eine einfache Planungsskizze in Einmeter-Schritten zu zeichnen. Bei den Challenges sollte darauf geachtet werden, dass ein Abstand von zwei Metern (=zwei Kästchen) zu den benachbarten Challenges eingehalten wird.

☰ Alternativ kann der KOORS-Aufbauplaner für den Aufbau genutzt werden.

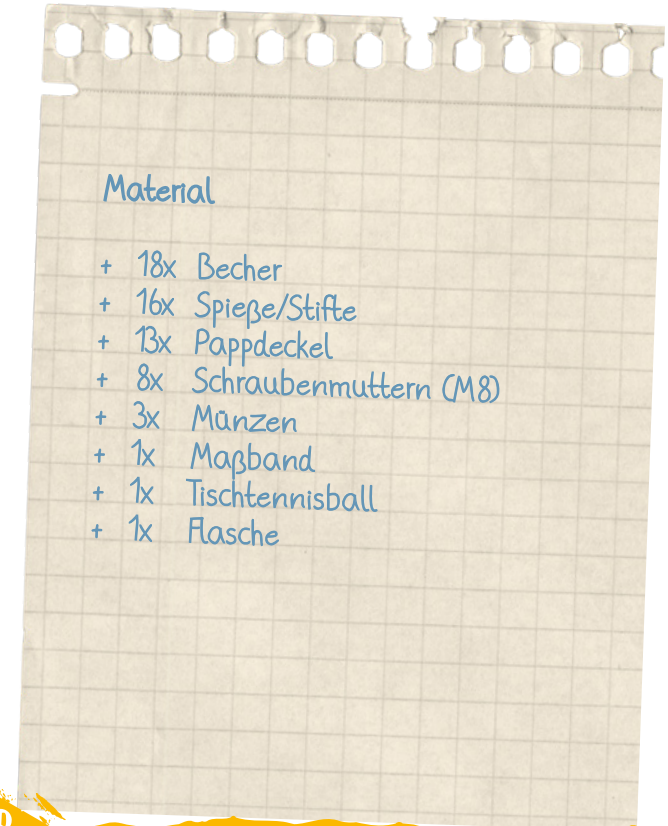
Das folgende Beispiel zeigt einen Aufbau für einen Raum mit Tischen, Stühlen und den aktiven Personen.



# Materialbedarf bei Durchführung von zehn KOORS-Challenges

Beispielhafter Materialbedarf bei Auswahl der Challenges

- Ellenbogenspieße (S.23)
- Becher-Curling (S.27)
- Transportband (S.29)
- Zitterpartie (S. 31)
- Schnippsdeckel (S.33)
- Springmünze (S.37)
- Deckelfrisbee (S.39)
- Freier Fall (S.45)
- Stifeakrobatik (S.55)
- Stiftsalto (S.61)

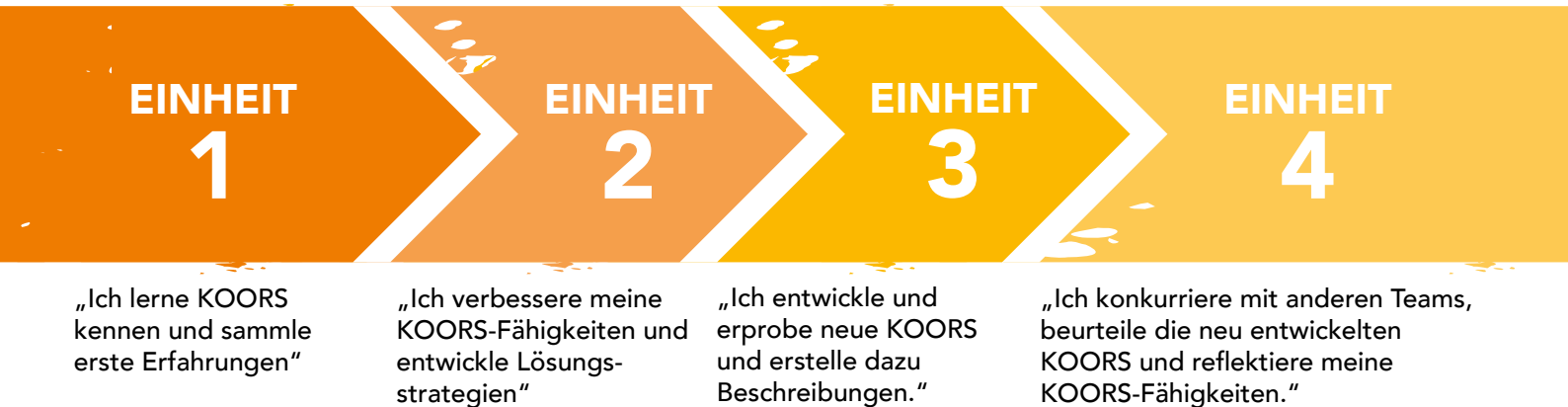


*Der Materialbedarf variiert je nach Auswahl der Challenges.*




# Struktur und Aufbau

Die untenstehende Grafik zeigt einen Überblick einer typischen Unterrichtsreihe für KOORS. Eine Unterrichtseinheit beträgt 90 Minuten und wird auf den folgenden Seiten genau beschrieben. Je nach Intention und Umsetzung sind auch kürzere oder längere Unterrichtsreihen denkbar.



Die Unterrichtsstreihe erstreckt sich über vier Unterrichtseinheiten à 90 Minuten. Die Dauer kann je nach Situation und Lerngruppe angepasst werden. So kann eine verkürzte Durchführung mit einer reinen Absolvierung der Challenges – je nach Anzahl der Challenges – in nur einer oder zwei Unterrichtseinheiten durchgeführt werden.

Die Unterrichtsreihe lässt sich im Präsenzunterricht mit Abstand durchführen. Die meisten Challenges können ebenfalls zuhause, z.B. im Rahmen des Distanzunterrichts aufgebaut und durchgeführt werden. Innerhalb einer Videokonferenz können z.B. Zweierteams in separaten Räumen die Challenges absolvieren oder die gesamte Lerngruppe kann miteinander konkurrieren. Aufgrund des meist höheren organisatorischen und zeitlichen Bedarfs in Online-Settings erscheint dabei eine Reduktion der Challenges sinnvoll. Für den Distanzunterricht eignet sich das separate Kartenset für Schülerinnen und Schüler , in dem ausschließlich die Challenges enthalten sind.

In den folgenden Abschnitten wird der Ablauf mit Zweierteams beschrieben. Eine Durchführung allein oder mit mehreren Schülerinnen und Schülern ist je nach Pandemiesituation mit organisatorischen und zeitlichen Anpassungen möglich. Eine Durchfüh-

rung in Zweierteams hat den Vorteil, dass sich die Schülerinnen und Schüler in den Teams einerseits Rückmeldungen zum Bewegungsablauf geben und andererseits eine Kontroll- und Protokollfunktion der erreichten Leistungen übernehmen können.

Das Ziel der Challenge ist eine erfolgreiche Bewältigung in max. 60 Sekunden. Die Schülerinnen und Schüler tragen als Ergebnis ihre erreichte Zeit ein. Werden die 60 Sekunden überschritten, so sind diese als Maximalzeit einzutragen.

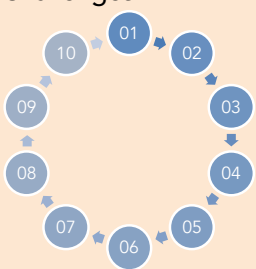
Auf den folgenden Kartenvorderseiten finden sich exemplarische Verlaufspläne für jede Einheit. Die angegebenen Zeiten der Unterrichtsphasen sind als Richtwert zu sehen und den Bedingungen anzupassen. Auf den Rückseiten der Stundenverlaufs-karten folgt jeweils eine detaillierte Beschreibung inkl. möglicher Impulse zur Reflexion.

Hinweis:

*Legt man die Kartenvorderseiten untereinander, so ergibt sich eine Übersicht über die gesamte Reihe.*

# EINHEIT 1

## „Ich lerne KOORS kennen und sammle erste Erfahrungen“

Inhalt	Material	Zeit
Einstieg und Vorstellung von KOORS Anknüpfung an Vorwissen und Aktivierung	Präsentation	📄 10
Vorbereitung (inkl. Aufbau der Tische und Stühle sowie Challenges)	Laufzettel	📄 5
Durchführung der Challenges  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Challenges</b></p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Zeitvorgaben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 min Einlese- &amp; Verständigungszeit</li> <li>2 min Erprobungszeit</li> <li>1 min Challengezeit Person #1</li> <li>½ min Zeiteintragung (in Sek.) → Wechsel der Rollen</li> <li>1 min Challengezeit Person #2</li> <li>½ min Zeiteintragung (in Sek.) → nächste Challenge</li> </ul> </div> </div>	Challengekarten  <i>Im Distanzunterricht:</i> Challengekarten zum Download für Schülerinnen und Schüler	📄 65
Reflexion und Ausblick		5
Abbau		5

# EINHEIT 1

In Einheit 1 wird den Schülerinnen und Schülern ein Überblick über die Unterrichtsreihe gegeben. Sie werden mit dem Fantasiebegriff KOORS vertraut gemacht und sammeln in Zweiertteams erste Erfahrungen mit den Challenges. Dabei übernimmt das passive Mitglied eine Kontroll- und Protokollfunktion.

Nach einem Unterrichtseinstieg inkl. der Aktivierung des Vorwissens zu koordinativen Fähigkeiten, der Erklärung des Ablaufs und dem Laufzettel, der Einteilung der Teams sowie dem Stellen der Tische und Stühle bleiben bei einer 90-minütigen Unterrichtseinheit ca. 60 Minuten für ein aktives Durchlaufen der Challenges – für die Dauer einer Challenge sind ca. 6 Minuten zu veranschlagen (reine Challengezeit 60s). Die Lehrperson kann hier unter Berücksichtigung der Lerngruppe entweder selbst eine Auswahl treffen oder die Lerngruppe an der Auswahl beteiligen.

Bereits nach der ersten Challenge bietet sich eine Rückmeldung der Schülerinnen und Schüler zur veranschlagten Challengedauer an. Ggf. müssen hier zeitliche Anpassungen

erfolgen, um eine Überforderung der Schülerinnen und Schüler zu vermeiden.

Durch die Reflexion nach Absolvierung der Challenges wird eine vertiefende Auseinandersetzung mit den eigenen koordinativen Fähigkeiten erreicht. Um für vertiefende Nachfragen zu öffnen, eignen sich einleitende Reflexionsfragen mittels Meinungslinie.

*Mögliche Impulse:*

- *"Welche Challenges liefen erfolgreich? In welcher Challenge warst du besonders gut? Bei welchen Challenges hattest du Schwierigkeiten? Wie könnt ihr euch in den (jeweiligen) Challenges verbessern? Eingangs habt ihr Koordination wie folgt beschrieben [...] – würdet ihr das weiterhin so beschreiben? Was hat sich verändert?"*

Zur Vorbereitung der Einheit 2 bietet sich ein Rechercheauftrag zur Terminologie der koordinativen Fähigkeiten an. Alternativ können einzelne koordinative Fähigkeiten von Lernenden vorbereitet werden.

# EINHEIT 2

## „Ich verbessere meine KOORS-Fähigkeiten und entwickle Lösungsstrategien“

Inhalt	Material		Zeit
Anknüpfung an Reflexion aus Einheit 1 (ggf. Vorstellung der koordinativen Fähigkeiten durch die Lernenden)	Präsentation	↓	15
Vorbereitung (inkl. Aufbau der Tische und Stühle sowie Challenges)	Laufzettel Vorlage Verbesserungsvorschläge	↓ ↓	10
Durchführung der Challenges I (inkl. Entwicklung von Verbesserungsvorschlägen)	Challengekarten (Challengekarten zum Download für Schülerinnen und Schüler)	↓	20 (Puffer 5)
Bepunktung der Feedbacks	Klebepunkte		5
Reflexionsphase (Welche Feedbacks haben dir geholfen?)			5
Durchführung der Challenges II (Anwendung der Verbesserungsvorschläge)			20
Reflexion und Ausblick			5
Abbau			5

# EINHEIT 2

In der zweiten Unterrichtseinheit „Ich verbessere meine KOORS-Fähigkeiten und entwickle Lösungsstrategien“ soll an die Erfahrungen aus Einheit 1 angeknüpft werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen in einer flexiblen Übungsphase dazu angeregt werden, sich innerhalb ihrer 2er- Teams zu beobachten und daraus einerseits individuelle Verbesserungsvorschläge abzuleiten sowie in einem zweiten Schritt allgemeingültige Bewegungshinweise zu geben.

Die Challenges sind der Lerngruppe bereits bekannt und somit kann für den Ablauf eine geringere Zeit eingeplant werden. Die entsprechenden Hinweise können an den Challenges verschriftlicht werden, um die Merkmale einer optimalen Durchführung für die gesamte Lerngruppe zu sammeln. In einer anschließenden Reflexionsphase haben die Lernenden die Möglichkeit, die einzelnen Merkmale zu bepunkten, um so die Relevanz für die Challenge zu beurteilen und die Ergebnisse wertzuschätzen.

In einer zweiten Arbeitsphase können die Verbesserungsvorschläge erneut angewendet und so eine Verbesserung der eigenen

Bewegungsausführung wahrgenommen werden.

Die Reflexion der Stunde bezieht sich auf die Verbesserung in den Challenges aufgrund der Vorschläge und der gemeinsam gesammelten Hinweise. Durch die Gegenüberstellung auf dem Laufzettel lassen sich Verbesserungen zur ersten Einheit einfach nachvollziehen.

*Mögliche Impulse:*

- *Aufstellung mittels Meinungslinie nach Verbesserung, Verschlechterung, gleicher Wertung; Anknüpfung: "Was hat bei dir besser funktioniert – was schlechter? Woran könnte das gelegen haben?"*
- *Heraustellen der bepunkteten Hinweise aus den Challenges; Anknüpfung: "Wem hat der Hinweis "xy" besonders gut geholfen? Was an dem Hinweis war gut?"*

Der Abschluss der Stunde hat zudem das Ziel, für die kommende Unterrichtseinheit zu öffnen und ausgehend von den eigenen Erfahrungen erste Überlegungen zur Gestaltung von eigenen Challenges zu entwickeln.

# EINHEIT 3

„Ich entwickle und erprobe neue KOORS und erstelle dazu Spielbeschreibungen.“

Inhalt	Material	Zeit
Vorstellung des Unterrichtsverlaufs (Ziel der eigenen Entwicklung von Challenges)	Präsentation	5
Diskussion der zu erstellenden Beschreibung; Erarbeitung von Kriterien für eine „optimale“ Challenge	Bewertungsbogen	25
Vorbereitung (inkl. Aufbau der Tische und Stühle sowie Challenges)		5
Erarbeitungsphase I – Erste Ideen	Ausgabe von zusätzlichem Material	15
Feedbackphase – Je ein 2er Team gibt dem anderen Feedback zur Idee		10
Erarbeitungsphase II – Fertigstellung der Challenges auf Basis des Feedbacks		20
Reflexion und Ausblick		5
Abbau		5

# EINHEIT 3

Die dritte Unterrichtseinheit bildet den Kern der Reihe, da hier die Lernenden ihre Erfahrungen aus Einheit 1 und 2 in die Entwicklung neuer KOORS-Challenges einfließen lassen. Zu Beginn der Einheit kann auf Basis der bereits bestehenden Beschreibungen mit den Schülerinnen und Schülern diskutiert werden, ob die Art der Beschreibung beibehalten werden soll oder ob weitere Kategorien, z.B. Merkmale oder Tipps, hinzugefügt werden sollen. Gemeinsam mit der Lerngruppe werden Kriterien einer optimalen Challenge festgelegt. Diese sollten Aspekte zu den motorischen Anforderungen und dem Schwierigkeitsgrad sowie die Beschreibung der Challenge beinhalten.

In einem nächsten Schritt werden erste Ideen aus den Teams gesammelt. Hieraus lässt sich der Materialbedarf ableiten. Dabei können die bisherigen Materialien verwendet werden. Je nach Pandemiesituation können die Lernenden eigenes Material von zuhause mitbringen. In der ersten Arbeitsphase werden Ideen ausprobiert und Eckpunkte der neuen KOORS-Challenge beschrieben.

In einer zweiten Phase werden die Zweerteams jeweils einem anderen Team zugeordnet, dabei stellen sich die Teams die entwickelten Challenges gegenseitig vor und geben Feedback. In der anschließenden Phase können die Teams anhand des erhaltenen Feedbacks die Challenge anpassen. Je nach technischen Voraussetzungen können hier Videos oder Bilder erstellt werden. Die Beschreibung der Challenges kann zudem digital erfolgen.

Zum Abschluss der Einheit wird das Vorgehen der Entwicklungsphase reflektiert.

*Mögliche Impulse:*

- *"Was hat bei der Spielentwicklung gut funktioniert? Wo hattet ihr Schwierigkeiten? Was müsste bei einer erneuten Durchführung in eurem Team anders laufen? Was würdet ihr unbedingt beibehalten?"*

*Diese Aspekte können in folgenden Unterrichtsreihen wieder aufgegriffen werden.*



# EINHEIT 4

„Ich konkurriere mit anderen Teams, beurteile die neu entwickelten KOORS und reflektiere meine KOORS-Fähigkeiten.“

Inhalt	Material	Zeit
Vorstellung des Unterrichtsverlaufs ("Heute wird das beste KOORS-Team und die beste Challenge geehrt.")	Präsentation	5
Vorbereitung (inkl. Aufbau der Tische und Stühle sowie Challenges)		10
Durchführung der Challenges mit anschließender Bepunktung	Bewertungsbogen Laufzettel Klebepunkte	45
Auswertung		5
Siegerehrung und Küren der besten Challenge		5
Reflexion		15
Abbau und Ausblick		5

# EINHEIT 4

Die letzte Einheit hat das Ziel die neu entwickelten KOORS-Challenges zu erproben. Neben den besten Challengezeiten steht die Bewertung der entwickelten Challenges im Vordergrund. Diese erfolgt nach der Absolvierung der Challenges. Auf einem zusätzlichen Begleitpapier 📄 können die Lernenden ihre Einschätzungen eintragen.

Bei einer Vielzahl an entwickelten Challenges muss auf eine weitere Einheit ausgewichen werden – in dieser Einheit können max. sieben Challenges absolviert und bewertet werden.

Das Küren der besten Challenges erfolgt aufgrund der quantitativen Rückmeldungen. So kann die Auswertung relativ schnell erfolgen. Bei der Verkündung sollte exemplarisch auf qualitative Rückmeldungen eingegangen werden. Zur Unterstützung der Lehrperson berechnen Zweierteams jeweils die Punktzahl einer nicht von ihnen entwickelten Challenge. Freiwillige Lernende können die Verkündung übernehmen.

Die Ehrung der besten Zweierteams erfolgt durch die Lehrperson. Hierbei berechnen

die Zweierteams ihre Ergebnisse selbst und geben diese bei der Lehrperson ab. Die Lehrperson verkündet zum Abschluss das beste Team.

Die Abschlussreflexion ist zeitlich länger angelegt, um die aktuelle Einheit sowie die gesamte Reihe reflektieren zu können.

*Mögliche Impulse:*

- *Verwendung eines Spinnennetzes zur Evaluation der Reihe mit den beispielhaften Aspekten: Förderung der Kreativität; Abwechslung, Fairer Wettbewerb, Zusammenarbeit, Freude bei der Durchführung, Bewegungszeit, Anforderungsniveau, ...*
- *Anknüpfung mit vertiefenden Fragen: "Aus welchem Grund hast du dich dort verortet? Welche Schlüsse zieht ihr für euren (Schul-)Alltag? Was müssen wir in Zukunft im Unterricht verändern, damit ... ?"*

Eine Bewertung der Handlungsprodukte durch die Lehrkraft kann im Nachgang erfolgen und ist unabhängig von der Einschätzung der Schülerinnen und Schüler.

# Pädagogische Tipps

Um „KOORS – Die koordinative Klassenchallenge“ im Unterricht gelingend einzusetzen, bieten die folgenden Tipps eine hilfreiche Orientierung:

## **1. Flexibel beginnen.**

Planen Sie tendenziell mit Zeitpuffern und kürzen Sie ggf. die Anzahl der Challenges. Seien Sie flexibel in der Veränderung der zeitlichen Vorgaben.

## **2. Challenges auswählen.**

Wählen Sie Challenges aus, die für Ihre Lerngruppe einen hohen Anforderungs- und Aufforderungscharakter haben.

Fordern Sie – überfordern Sie nicht.

## **3. Mut zur Unterbrechung.**

Haben Sie Mut zur Unterbrechung bei möglichem Durcheinander während des Wechsels der Challenges. Nutzen Sie die "Freeze"-Regel und klären Sie erneut einen sicheren Ablauf.

## **4. Schülerinnen und Schüler beteiligen.**

Beziehen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler in die Auswahl der Challenges mit ein. Lassen Sie Vorschläge zur Änderung des Challengeablaufs zu.

Die Akteure entwickeln in der Durchführung oft einfallsreiche Varianten und verbessern damit den Gesamttablauf.

## **5. Inklusiv handeln.**

Individuelle Bewegungsausführungen sind natürlich. Die Schülerinnen und Schüler führen Aufgaben im Rahmen ihrer individuellen Möglichkeiten unter Wahrung des Kerns der Challenge aus. Mit Kreativität und steigender Erfahrung entwickeln sich im Tun differenzierte Lösungsmöglichkeiten für die Challenges, sodass Beeinträchtigungen kompensiert werden und sich das eigene Können entwickeln kann.

## **6. Exemplarität hervorheben.**

Stellen Sie die Exemplarität und die Entwicklung der Challenges in den Vordergrund – nicht das motorische Leisten.

## **7. Kreativ sein.**

Nutzen Sie die KOORS weiter, z.B. als Einzelchallenge oder Aktivierung im Distanzunterricht.

~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Challenges

22 Beispiele à 60 Sekunden

Auf jeder Karte wird eine Challenge vorgestellt.

Die Sterne oben rechts informieren über den tendenziellen Schwierigkeitsgrad (Level).

~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Ellenbogenspieße

## Ziel

Zwei Becher mit Hilfe von Spießern, die im Bereich der Ellenbogen befestigt sind, von einem zum anderen Tisch transportieren und auf dem Zieltisch ineinander stapeln.

## Spielvorbereitung

Zur Bestigung der Spieße wird das Oberteil über den Ellenbogen zurückgezogen und anschließend werden die Spieße dort eingesteckt. Alternativ können die Spieße mit Klett- oder Klebeband befestigt werden.

## Regeln

Die Becher dürfen nicht mit den Händen berührt werden.

## Materialien

- zwei Spieße oder Stifte
- zwei Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Kartenrennen

## Ziel

16 Karten getrennt nach Wertigkeit/Farbe auf die verschiedenen Zielpositionen sortieren.

## Spielvorbereitung

Die Karten liegen verdeckt und gemischt auf dem Tisch aus.

## Regeln

Es darf jeweils nur eine Karte aufgedeckt werden. Diese Karte muss je nach Wertigkeit/Farbe auf eine der vier Zielpositionen verdeckt abgelegt werden.

## Materialien

- vier Mal vier Karten einer Wertigkeit/Farbe oder vier Mal vier Pappdeckel einer Farbe
- vier Stühle



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Becher-Curling

## Ziel

Sechs Becher in eine Zielzone nahe der Tischkante curlen (schieben).

## Spielvorbereitung

Die Zielzone ist durch Pappdeckel definiert. Die Zone beginnt an den äußeren Rändern der Pappdeckel.

## Regeln

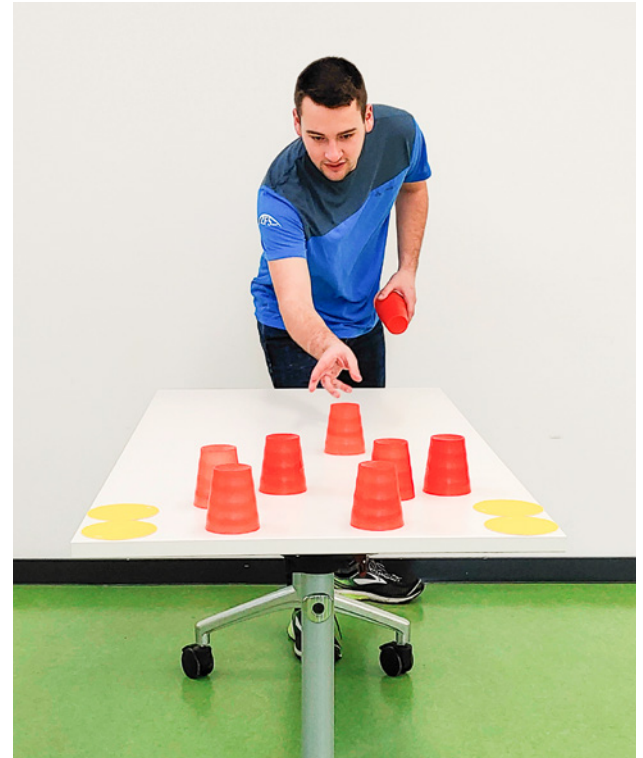
Die Becher müssen mindestens den Rand der Zielzone berühren.

Die Becher dürfen nicht geführt werden.

Der Ellenbogen muss hinter der Tischkante bleiben.

## Materialien

- Vier Pappdeckel zur Zielzonenmarkierung
- sechs Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Transportband

## Ziel

Drei Mal einen Tischtennisball auf der Spitze eines Maßbands balancieren und jeweils in drei unterschiedliche Becher ablegen.

## Spielvorbereitung

Das Maßband sollte auf ca. 50 cm eingestellt werden.

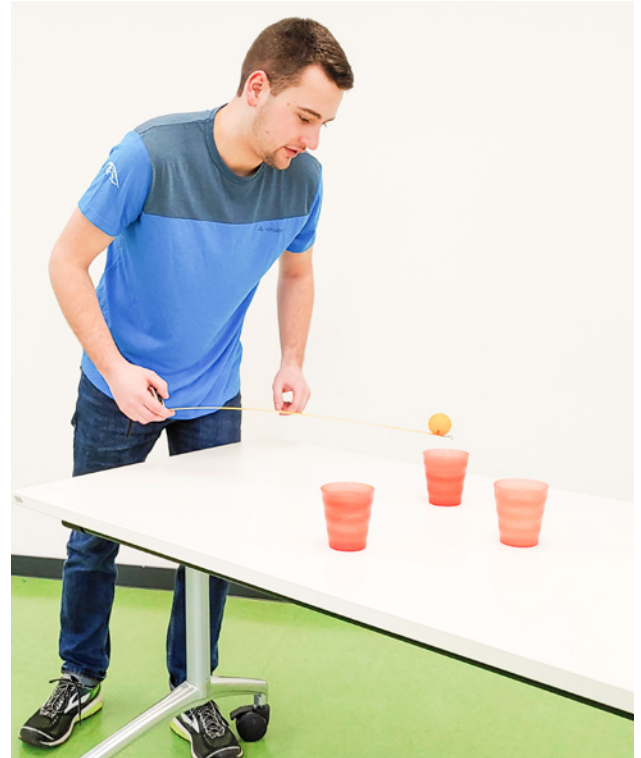
Die Becher stehen in der Mitte des Tisches.

## Regeln

Die Spitze des Maßbands wird an die Tischkante gehalten und der Tischtennisball auf die Spitze gelegt.

## Materialien

- Maßband
- drei Becher
- Tischtennisball



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Zitterpartie

## Ziel

Acht Schraubenmuttern mit Hilfe eines Spießes übereinander stapeln.

## Spielvorbereitung

Die Schraubenmuttern werden auf den Tisch gelegt.

## Regeln

Die Schraubenmuttern dürfen ausschließlich mit dem Spieß bewegt werden.

## Materialien

- acht Schraubenmuttern
- ein Spieß



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Schnippsdeckel

## Ziel

Vier Pappdeckel zwischen den Bechern so entfernen, dass die Becher ineinander fallen.

## Spielvorbereitung

Becher und Pappdeckel werden abwechselnd gestapelt.

## Regeln

Die Becher dürfen nicht festgehalten werden.

Wenn der Stapel umfällt, muss von vorne begonnen bzw. neu aufgebaut werden.

## Materialien

- vier Pappdeckel
- fünf Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Parkmünze

## Ziel

Drei Münzen in die Zinken einer Gabel rollen (einparken).

## Spielvorbereitung

Die Gabel liegt umgedreht in der Mitte des Tisches. Diese sollte 50-70 cm von der Tischkante entfernt positioniert werden.

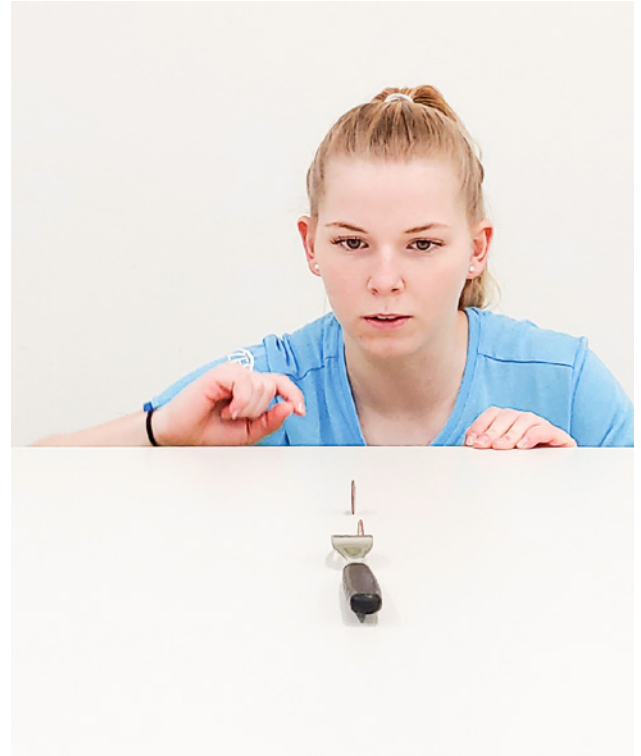
## Regeln

Die Münzen dürfen nicht geführt werden.

Der Ellenbogen muss hinter der Tischkante bleiben.

## Materialien

- eine Gabel
- drei Münzen



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Springmünze

## Ziel

Drei (unterschiedliche) Münzen mit einem Kontakt auf dem Tisch in einen Becher werfen.

## Spielvorbereitung

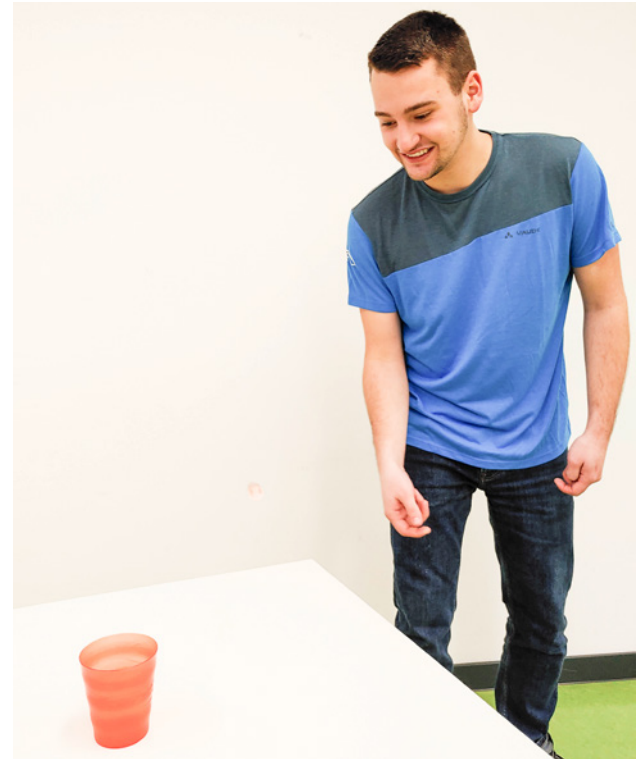
Der Becher darf frei auf dem Tisch positioniert werden.

## Regeln

Die Münzen dürfen nicht direkt in den Becher geworfen werden.

## Materialien

- drei (unterschiedliche) Münzen
- ein Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Deckelfrisbee

## Ziel

Fünf Pappdeckel hintereinander auf einen Tisch werfen.

## Spielvorbereitung

Der Spieler positioniert sich ca. 50 cm hinter dem Tisch.

## Regeln

Auf einer gedachten Querlinie muss ein Deckel in voller Länge hinter den bereits geworfenen Deckeln liegenbleiben.

## Materialien

- fünf Pappdeckel



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Stiftdarts

## Ziel

In sechs der neun Becher mindestens einen Stift werfen.

## Spielvorbereitung

Die Becher werden in einer 3x3 Formation nah der Tischkante aufgebaut.

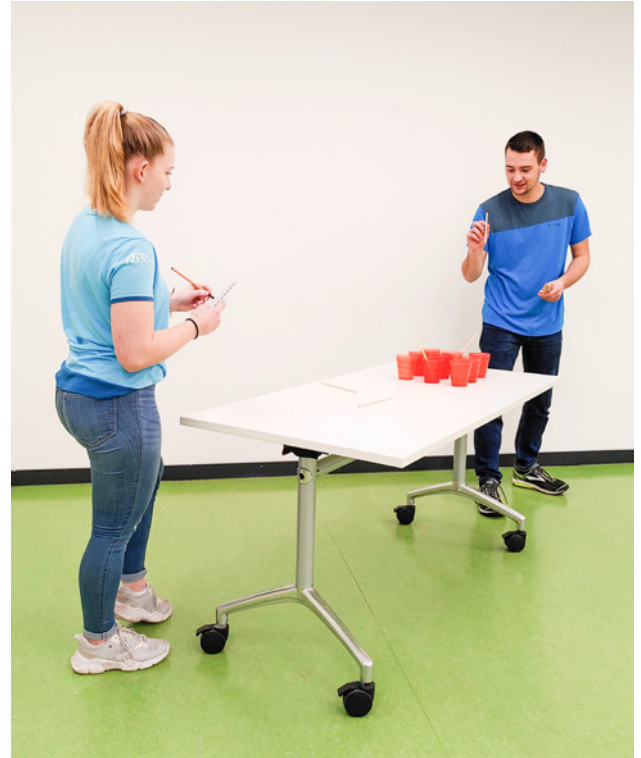
Der Spieler positioniert sich ca. 50 cm hinter dem Tisch.

## Regeln

Keine weitere Vorgabe.

## Materialien

- mehrere Stifte (alternativ: Strohhalm)
- neun Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Domino

## Ziel

Eine Domino-Strecke mit 15 Steinen aufbauen und umfallen lassen.

## Spielvorbereitung

Die Steine sind auf dem Tisch verteilt.

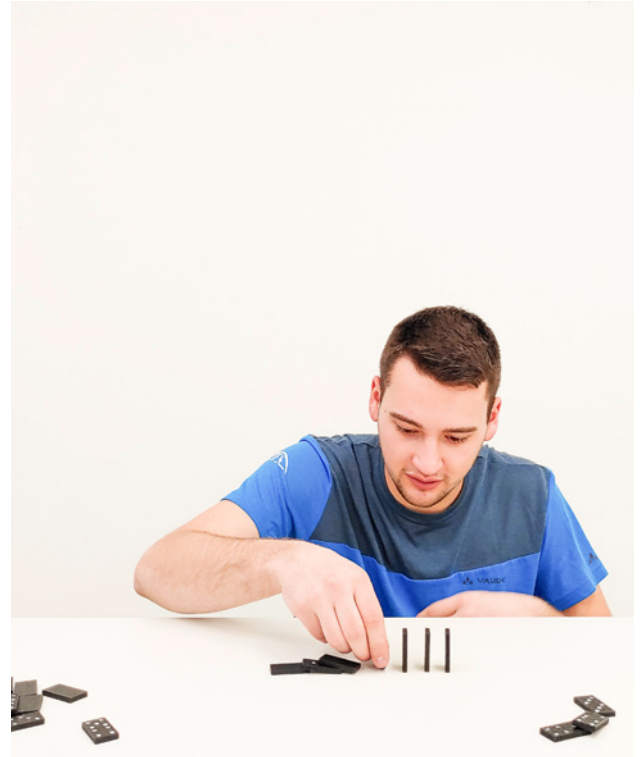
## Regeln

Die Steine werden mit Abstand zueinander aufgebaut. Anschließend wird ein Stein durch die Spielperson angestoßen und die restlichen Steine müssen eigenständig umfallen.

Sollten die Steine vorzeitig umfallen, wird neu begonnen.

## Materialien

- 15 Domino-Steine



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Freier Fall

## Ziel

Fünf Stifte in eine Flaschenöffnung fallen lassen.

## Spielvorbereitung

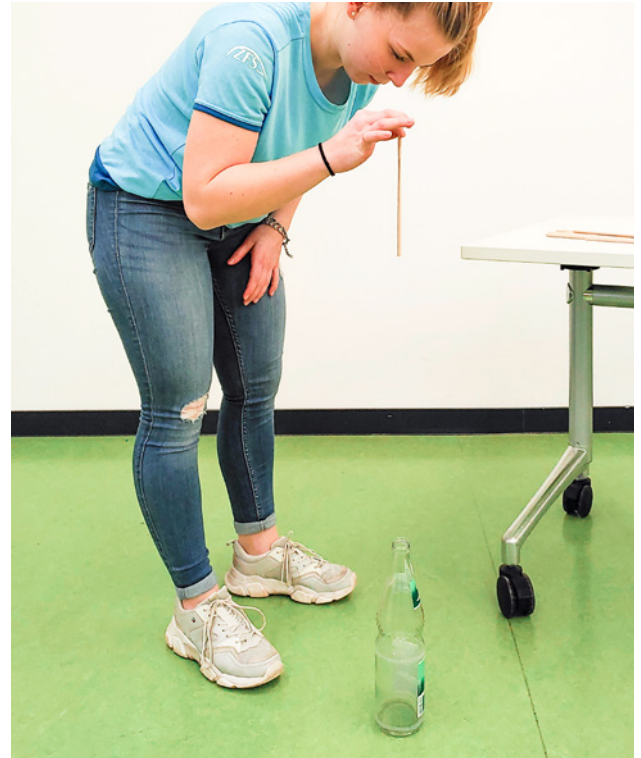
Die Flasche wird neben dem Tisch platziert.

## Regeln

Der Stift wird auf Höhe der Tischkante fallen gelassen.

## Materialien

- eine Flasche
- fünf Stifte



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Becherpyramide

## Ziel

Eine Becherpyramide komplett auf- und anschließend wieder abbauen.

## Spielvorbereitung

Die Becher sind zu Beginn des Spiels ineinander gestapelt.

## Regeln

In der untersten Reihe müssen sich sieben Becher befinden.

## Materialien

- 28 Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Stifteturm

## Ziel

15 Stifte auf dem Handrücken zu einem Turm aufbauen.

## Spielvorbereitung

Die Stifte liegen auf dem Tisch.

## Regeln

Die Hand darf nicht aufgelegt werden.

## Materialien

- 15 gleichartige Stifte



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Becherrondell

## Ziel

Den Becherstapel mit 15 Bechern (inkl. des markierten Bechers) einmal durchstapeln bis sich der markierte Becher wieder an der ursprünglichen Position befindet.

## Spielvorbereitung

Die Becher sind ineinander gestapelt.

Ein Becher besitzt eine Markierung.

## Regeln

Es darf immer nur ein Becher bewegt werden.

## Materialien

- 15 Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Seilbahn

Level



## Ziel

Drei Mal einen Ball über zwei Seile in ein Ziel rollen lassen.

## Spielvorbereitung

An einem Tisch werden zwei Seile befestigt und diese in der Hand gehalten.

Vor der Tischkante wird ein Gefäß als Ziel bereitgestellt.

## Regeln

Der Ball wird von der Person selbst auf das Seil gelegt.

## Materialien

- zwei Seile (2-3 m)
- ein (Tischtennis-/Tennis-) Ball
- Gefäß als Ziel



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Stifteakrobatik

## Ziel

Einen Stift vier Mal in die Luft werfen und dabei jeweils eine halbe Drehung durchführen lassen.

## Spielvorbereitung

In beiden Händen wird je ein Stift gehalten. Darauf wird ein weiterer Stift platziert.

## Regeln

Der Stift muss wieder aufgefangen werden und auf den beiden anderen Stiften liegen bleiben.

## Materialien

- drei Stifte



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Becherkick

## Ziel

Sechs am Boden liegende Becher aufstellen.

## Spielvorbereitung

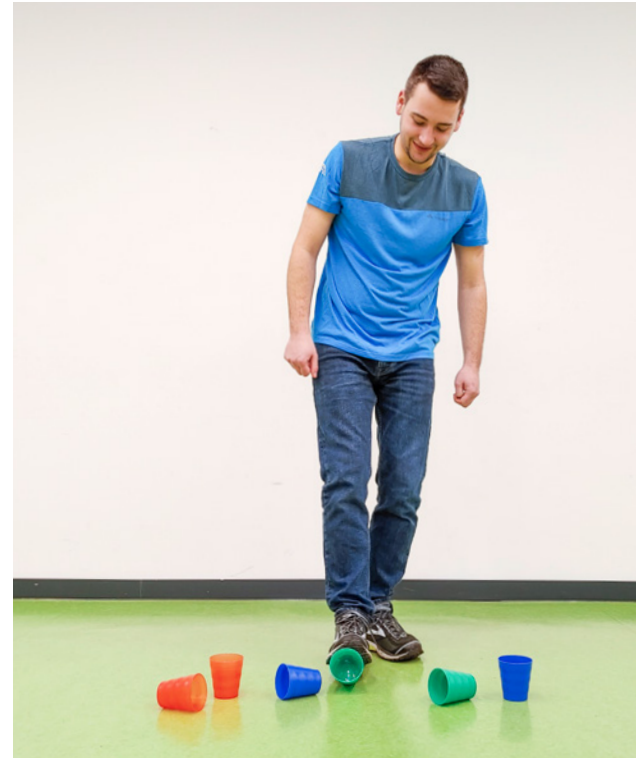
Die Becher liegen am Boden.

## Regeln

Die Becher dürfen nur mit dem Fuß berührt werden.

## Materialien

- sechs Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Deckelflipp

## Ziel

Der Reihe nach einen Pappdeckel bis hin zu sieben Pappdeckeln mit den Fingern von der Tischkante in die Luft schlagen und anschließend mit der Hand auffangen.

## Spielvorbereitung

Sieben Pappdeckel liegen nebeneinander aufgereiht an der Tischkante.

## Regeln

Der erste Deckel wird geflippt und bei erfolgreicher Durchführung auf den nächsten gelegt.

Bei einem misslungenen Versuch wird die gleiche Deckelanzahl wiederholt. Es muss nicht von vorne gestartet werden.

## Materialien

- sieben Pappdeckel



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Stiftsalto

## Ziel

Fünf Stifte durch eine Schlagbewegung in einen Becher befördern.

## Spielvorbereitung

Die Stifte werden am Tischrand positioniert.

Die Becherentfernung kann individuell gewählt werden.

## Regeln

Keine weitere Vorgabe.

## Materialien

- fünf Stifte
- ein Becher



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand

# Dr. Dreh

Level



## Ziel

Je fünf Schraubenmuttern auf zwei Schrauben aufdrehen.

## Spielvorbereitung

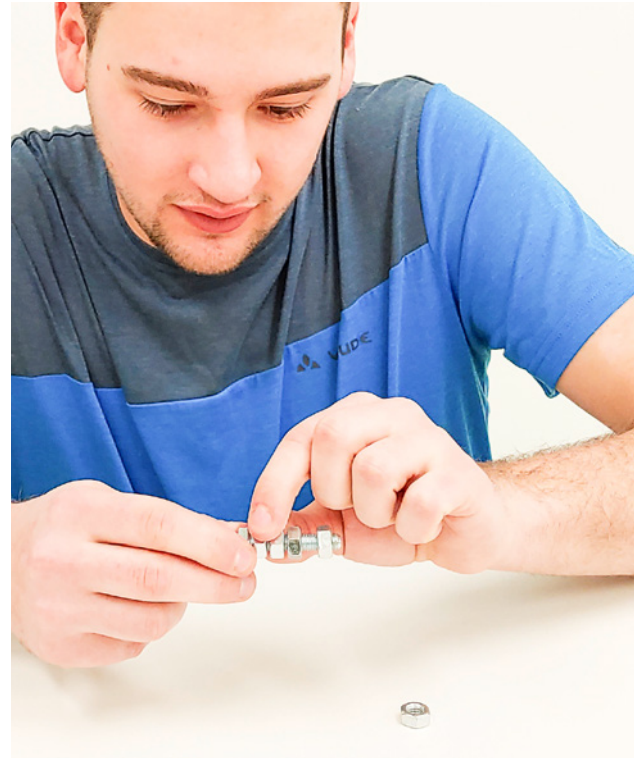
Die Schrauben und Schraubenmuttern liegen auf dem Tisch.

## Regel

Es gibt keine weitere Vorgabe.

## Materialien

- zwei Schrauben
- zehn Schraubenmuttern



~~KOORS~~

SPIELBAR  
mit Abstand



# Aufräumen

## Ziel

16 Stifte bzw. Strohhalm in vier Becher sortieren.

## Spielvorbereitung

Die Augen werden geschlossen oder mit einem Hilfsmittel verbunden.

## Regeln

Keine weitere Vorgabe.

## Materialien

- Halstuch/Schal
- vier Becher
- vier Mal vier gleiche Stifte (oder Strohhalm oder Spieß)



~~KOORS~~

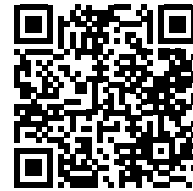
SPIELBAR  
mit Abstand

# Hinweis

Die Challenges gehen zum Teil auf altbekannte Spielideen zurück, deren Ursprungsquelle wir nicht mehr ausmachen können oder die wir selbst entwickelt haben. Andererseits sind sie Inhalt unseres beruflichen Alltags und wurden dabei auch entsprechend abgewandelt und verändert. Übereinstimmungen mit bereits bestehenden Veröffentlichungen sind daher zufällig.

## **Zusatzmaterial auf <https://zfs.bildung.hessen.de/spielbar/KOORS>**

- Präsentationen zu den Einheiten
- Aufbauplaner
- Laufzettel
- Bewertungsbogen
- Verbesserungsvorschläge
- Challenge-Nummern



## Herausgeber

Hessische Lehrkräfteakademie  
Zentralstelle für Schulsport und Bewegungsförderung (ZFS)

Wilhelmshöher Allee 64-66  
34119 Kassel  
[zfs.bildung.hessen.de](http://zfs.bildung.hessen.de) • [zfs@kultus.hessen.de](mailto:zfs@kultus.hessen.de)

