

Vorwort	4
1 Die koordinativen Fähigkeiten	5
1.1 Beschreibung und Erläuterung	5
1.2 Altersgemäße Schulung	6
2 Methodische Hinweise	7
2.1 Die Methode Stationentraining	7
2.2 Gerätekunde und Aufbautipps	8
3 Stationenkarten	10
3.1 Differenzierungsfähigkeit	11
3.2 Gleichgewichtsfähigkeit	20
3.3 Orientierungsfähigkeit	33
3.4 Reaktionsfähigkeit	44
3.5 Rhythmisierungsfähigkeit	51
4 Spielekarten	58
4.1 Warm-Ups	59
4.2 Abschluss oder Warm-Ups	66
4.3 Abschluss	68
5 Reflexionskarten	78
5.1 Reflexionskarten	79
5.2 Kopiervorlagen	82
6 Bauanleitungen	86
7 Stundenbeispiele	88
7.1 Koordination trainieren mit dem Ball	88
7.2 Koordination trainieren auf dem Therapiekreisel	89
7.3 Koordination trainieren mit dem Gymnastikstab	90
7.4 Koordination trainieren an Turngeräten	91
7.5 Koordination und soziale Fähigkeiten trainieren	92
7.6 Koordination trainieren mit großen Klassen	93
7.7 Koordination trainieren mit kleinen Klassen	94
8 Literaturhinweise	95
9 Übersicht aller Karten	95