



Diese Tabelle hilft dir, dein Training zu gestalten und für Kinder auszurichten.
Die Tabelle berücksichtigt die verschiedenen Lerninhalte der einzelnen Kategorien.

	Grün 5,6 und 7 Jahre	Blau 7,8 und 9 Jahre	Rot 9,10 und 11 Jahre	Schwarz 11,12 und 13 Jahre
Tchoukball spielen	Den Ball werfen und schnell beherrschen. Auf den Frame zielen (frontal).	Den Ball in Brusthöhe fangen. Sich zu zweit Pässe zuspielen. Den Ball auf den Frame werfen und ihn wieder auffangen. Ohne Schwung werfen, um den Ball wieder ins Spielfeld zu bringen. Die Rollen des Angreifers und des Verteidigers kennen.	Aus der Bewegung heraus passen. Einen Ball fangen, der von einem Partner auf den Frame geworfen wurde. Schwungvolles Werfen. Sich als Verteidiger je nach Spiegeffekt des Balls platzieren. In einem Anlaufwinkel auf den Frame werfen. Die Anlaufwinkel variieren.	Je nach Wurf die geeignete Position (aufrecht/kniend) differenzieren können. Sich nach seinen Partnern ausrichten. Einen Pass aus der Bewegung heraus fangen. Mit Schwung und mit Anlauf aus diversen Tiefen und Winkeln werfen.
Spiele	Ein paar einfache Spielregeln (1-3) befolgen. Rollen spielen. Mitmachen und spielen.	Mit 1 Partner zusammenarbeiten. Die Spielregeln einhalten. Die Mitspieler und die Gegner erkennen. Freude am Spiel.	Mit mehreren Partnern zusammenarbeiten. Fair Play. Die Spielregeln einhalten und Punkte zählen können. Die Rollen der Mitspieler und Gegner erkennen. Lernen zu verlieren und zu gewinnen.	In der Lage sein, Punkte zu zählen und Fehler zu melden. Im Team entsprechend dem Gegner zusammenarbeiten. Mit einer Niederlage umgehen können.
Grundformen der Bewegung	Gezielt werfen aus 1 oder 2 m. Fangen, einen Ball, der rollt oder hüpf, ergreifen. Für 10 Sek. Gleichgewicht halten. Zyklisches Laufen. Auf einem Bein hüpfen. Kombination aus laufen-quer abspielen.	Gezielt werfen (aus 4 bis 8 m). Den Ball in verschiedenen Höhen fangen. Kombination Laufen-Klettern. Im Gleichgewicht auf einer 10 cm breiten Linie rennen. Im Laufen um die eigene Achse drehen, Slalom laufen. Kombination Laufen-Springen (auf 1 oder 2 Beinen). Rolle vorwärts in den Stand.	Gezielt werfen (aus 6 bis 12 m). Aus der Bewegung heraus passen. Aus der Bewegung heraus fangen. Sich verlagern, sich richtig positionieren, um den Ball je nach Flugbahn zu fangen.	Mit Schwung und im Sprung werfen. Aus der Bewegung heraus fangen. Die Flugbahn des Balls voraussehen können und dementsprechend handeln.
Sportmotorisches Konzept	Physis: Koordination verbessern, Knochen stärken, Muskulatur kräftigen und Schnelligkeit verbessern, das Herz-Kreislauf-System stimulieren, Flexibilität bewahren.	Physis: Koordination verbessern, Knochen stärken, Muskulatur kräftigen und Schnelligkeit verbessern, das Herz-Kreislauf-System stimulieren, Flexibilität bewahren. Psyche: „Lachen-Lernen-Leisten“	Physis: Koordination verbessern, Knochen stärken, Muskulatur kräftigen und Schnelligkeit verbessern, das Herz-Kreislauf-System stimulieren, Flexibilität bewahren. Psyche: „Lachen-Lernen-Leisten“	Physis: Koordination verbessern, Knochen stärken, Muskulatur kräftigen und Schnelligkeit verbessern, das Herz-Kreislauf-System stimulieren, Flexibilität bewahren. Psyche: „Lachen-Lernen-Leisten“