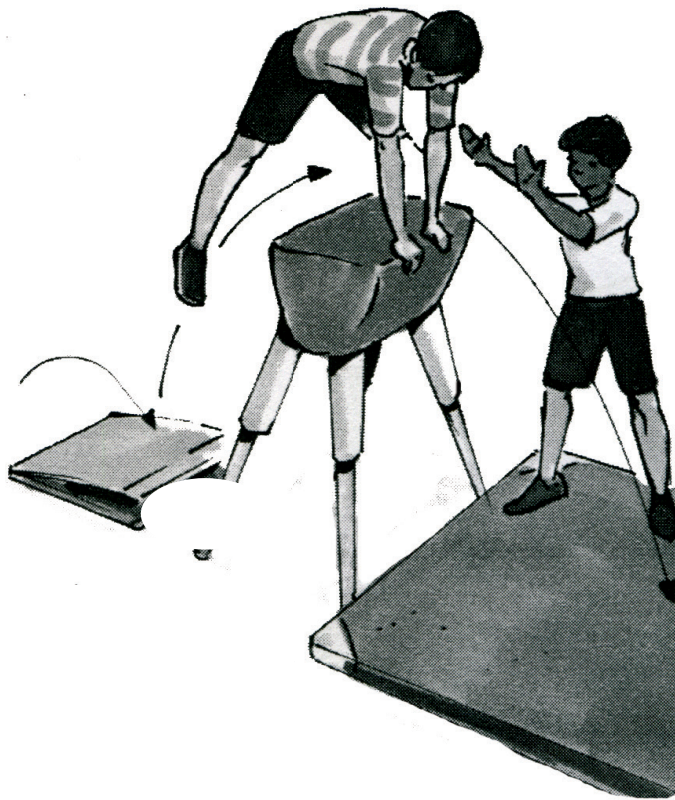
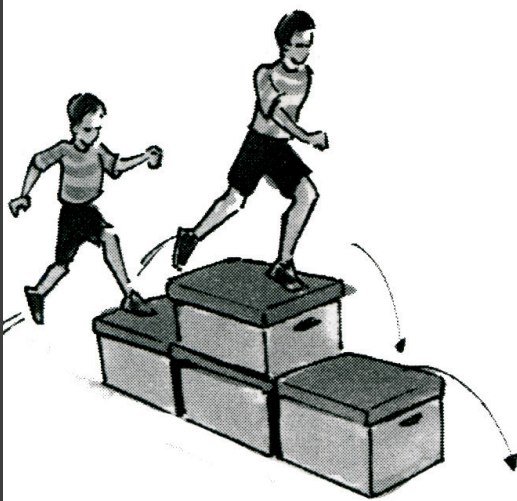


Sport an Stationen



Werfen

Stoßen

Springen

Stützen

Prellen

10 fertige Stundenbilder

- Springen, stützen, prellen
- Kräftigung der Muskulatur
- Übungen am Trampolin
- Einsatz von Bock und Barren



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

Sport an Stationen

Grundschule

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2001
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Grafik & Satz: COPS, Alsdorf

Bestell-Nr. P14 001

ISBN: 978-3-95513-883-7

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

	Thema/Intentionen	Turnerische/leichtathletische Grundform - Kondition und Koordination	Seiten
1.	Vielseitig hoch, weit und zielgenau springen	An 3 Stationen "hoch" springen, "weit" springen und "zielgenau" springen	4 bis 6
2.	Mit dem Partner an Stationen üben	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur an vier ausgewählten Stationen	7 bis 8
3.	Nur fliegen ist schöner – Grundsprünge am Trampolin	Einführung in das Turnen am Mini-Trampolin an Stationen mit Zusatzaufgaben	9 bis 12
4.	Immer anders: Stützen, prellen und springen	Variantenreiches Festigen der Kehre, des Prellens und der Grätsche an 3 Stationen	13 bis 16
5.	Werfen an Stationen	Verbessern der Grundtätigkeiten Werfen und Fangen mit variantenreichen Übungen an 7 Stationen	17 bis 19
6.	Mutig über den oberen Holm	Hockwenden am Stufenbarren mit vorbereitenden Stationen	20 bis 22
7.	Aufschwung und Grätsche festigen	2 Stationen mit vorbereitenden Übungen: Festigen des Aufschwungs am Reck und der Grätsche über den Bock	23 bis 25
8.	Zunächst eine, dann zwei Stationen	Kraftausdauerschulung an Barren, Bänken und Kästen	26 bis 28
9.	Kreistraining für Anfänger	Mit dem Partner an 6 Stationen, die Kraftausdauer schulen	29 bis 31
10.	Mit dem Partner sich geschickt messen	An 5 Stationen intensiv und abwechslungsreich die Grundtätigkeiten ziehen und schieben schulen	32 bis 34

Stundenbild 1 Vielseitig hoch, weit und zielgenau springen

Ziele: An 3 Stationen „hoch“ springen, „weit“ springen und „zielgenau“ springen

Unterrichtsmittel 2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur (Gummischnur), 1 kleiner Kasten, 5 Gymnastikreifen, 1 – 2 Kastendeckel, 4- 6 Sprungseile

Einleitung



Der stärkste Kreis.

Das Spiel wird drei- bis viermal ausgeführt.

Hinweise:

In der Mitte des Spielfeldes wird ein Kreis markiert (Sprungseile, Parteibänder, Streuen von Sand). In gleichen Abständen davon entfernt bilden zahlenmäßig gleichstarke Mannschaften vier Kreise, indem sich die Spieler unterhaken. Auf ein Zeichen des Lehrers versuchen alle Kreise, als erste in den Mittelkreis zu gelangen, ohne den eigenen Kreis zu öffnen. Nun beginnt ein gegenseitiges Schieben und Drängen. Sieger ist die Mannschaft, die ohne ihren Kreis zu öffnen, als erste im Mittelkreis steht.



Nach der Erwärmung wird die Klasse in drei in etwa gleichstarke Gruppen aufgeteilt, die sich an der jeweiligen Station aufstellen.

- An jeder Station wird die gestellte Bewegungsaufgabe durch die Lehrkraft oder einen geeigneten Schüler demonstriert, damit die angestrebten Übungsziele annähernd erreicht werden.
- An jeder Station wird ca. 7 bis 10 Min. geübt. Die Lehrkraft geht von Station zu Station und gibt evtl. helfende Hinweise.



Alle Stationen werden vorher an den gekennzeichneten Plätzen gemeinsam aufgebaut.

Hauptteil

1. Station: Zonenspringen an der schräg gespannten Zauberschnur

Die Schnur wird so hoch gespannt, dass die meisten Schüler sie am niedrigen Ende noch leicht mit dem Kopf (Körpergröße beachten) berühren können. Wir markieren Linien (Sand oder Seile), dadurch ergeben sich Anlaufzonen.



Zonenspringen an einer schräg gespannten Zauberschnur aus dem Angehen oder Anlaufen mit Absprung eines Beines. Jedes Kind sollte zunächst in einer Zone beginnen (niedrigste Zone), in der ohne Probleme die Schnur berührt werden kann. Übe mindestens 5x.

