

# SCHOOL-SCOUT.DE

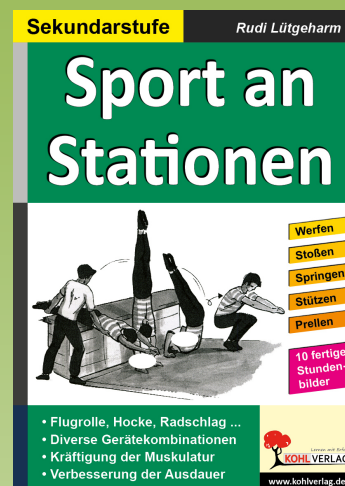
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport an Stationen / Sekundarstufe*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



	<b>Thema/Intentionen</b>	<b>Turnerische/leichtathletische Grundform - Kondition und Koordination</b>	<b>Seiten</b>
<b>1.</b>	3 Stationen: Rollen vorwärts immer wieder anders	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationsbetrieb: Festigen und formen von Rollbewegungen</li> <li>• Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren</li> </ul>	4 bis 6
<b>2.</b>	Maximalkraft schulen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Stationen: Schulen der Maximalkraft mit differenzierten Aufgabenstellungen</li> </ul>	7 bis 10
<b>3.</b>	Sich seitwärts immer anders überschlagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und üben des Rades an vier unterschiedlichen Stationen</li> </ul>	11 bis 13
<b>4.</b>	4 Stationen: Handstand in Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufschwingen in den Handstand an verschiedenen Gerätkombinationen</li> </ul>	14 bis 17
<b>5.</b>	Üben an Stationen und im Strom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Stationsbetrieb zum Üben im Strom mit differenzierter Aufgabenstellung: Flugrolle und Hocke</li> </ul>	18 bis 20
<b>6.</b>	4 Stationen: Turnen an Geräten einmal anders	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben im Strom an unterschiedlichen Stationen mit ansteigender Belastung</li> </ul>	21 bis 22
<b>7.</b>	Geräte gekonnt mit der Hocke überwinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und üben der Hocke an vier Stationen: Bankgasse, Bock, T-Bock und langer Kasten</li> </ul>	23 bis 25
<b>8.</b>	Koordinativ gut drauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulen und Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 8 Stationen</li> </ul>	26 bis 29
<b>9.</b>	Geräthilfen erleichtern das Üben an 2 Stationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigen und Formen von Radwende und Hocke mit differenzierter Aufgabenstellung</li> </ul>	30 bis 33
<b>10.</b>	Ausdauernd an Stationen üben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulen der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer an 6 Stationen</li> </ul>	34 bis 35

# Stundenbild 1 3 Stationen - Rollen vorwärts immer wieder anders

## Ziele:

**Stationsbetrieb: Festigen und Formen von Rollbewegungen - Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren**

## Unterrichtsmittel:

1 Kasten, 1 Kastendecke, 1 Sprungbrett,  
2 Stützbarren, 1 Turnbank, 1 Schwebebalken,  
1 Weichboden, 10 Matten

## Vorbemerkungen:

Die folgenden praktischen Beispiele gehen davon aus, dass die verschiedenen Rollen vorwärts schon einmal in vorhergehenden Stunden methodisch erarbeitet, grundsätzlich von den Übenden bewegungsmäßig erfasst und von den meisten Jungen und Mädchen in der Grobform beherrscht werden. Bei den hier genannten Beispielen geht es um das Festigen und Formen der bekannten Bewegungsabläufe. Um den Übenden den Wiedereinstieg in den grundsätzlich bekannten Stoff zu erleichtern, wird die zu turnende Bewegungsfertigkeit zunächst einmal durch den Einsatz von Geräthilfen unter erleichterten Bedingungen geturnt. Jeder Übende hat dadurch Gelegenheit, sich der schon einmal gemachten Bewegungserfahrungen rückzuerinnern. Außerdem hat der Lehrer die Möglichkeit, mit einer differenzierten Aufgabenstellung an jeder Station zu arbeiten.

## Einleitung

### „Fliegender Fisch“

Spielfeld:

Eine lange Gasse zwischen den Geräten.

Spielerzahl:

Beliebig.

Spieleraufstellung:

Gasse mit sicherer Handfassung.



Ein Schüler springt nach kurzem Anlauf mit Hechtsprung in die von den Armen der Jungen und Mädchen gebildete Gasse. Alle Übenden der Gasse fangen den Fliegenden Fisch, mit federnden Armbewegungen auf. Durch mehrmaliges rhythmisches Hochwerfen wird der „Fliegende Fisch“ durch die Gasse geworfen. Der Fisch muss sich mit den Armen vorwärts ziehen. Am Ende der Gasse steht der Lehrer und fasst den Schüler an den Armen und geleitet ihn in den sicheren Stand.



Wie vorher, aber sowie der erste Schüler etwas Raum gewonnen hat, kann schon der nächste Fisch in die Gasse springen.

## Hauptteil



Alle Geräte werden gemeinsam an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut



Es werden drei gleich große Riegen gebildet, die sich anschließend an den vorgesehenen Stellplätzen aufstellen. Es werden jeweils drei Bewegungsabläufe für Jungen und drei für Mädchen angeboten. Grundsätzlich können Jungen und Mädchen alle Übungen gemeinsam vollziehen, lediglich bei der dritten Station muss oder sollte getrennt werden, die Jungen turnen die Rolle vorwärts am Stützbarren, während die Mädchen die Rolle vorwärts am Schwebebalken ausführen.

**Hinweis:** Erfahrungsgemäß hat sich das Üben an einer Station (ca. 10 Minuten) bewährt, anschließend erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, so dass insgesamt ca. 30 Minuten für alle drei Übungsstationen benötigt werden.

### Station 1 - Handstandabrollen



Sich bäuchlings auf den seitgestellten, hüfthohen Kasten legen. Die Hände auf die Matte setzen. Versuchen, mit Stütz auf der Matte und mit Hüftschwung in den Handstand zu schwingen und abzurollen.



**Die Hilfeleistung:** Bei schwächeren Übenden rechts und links Hilfeleistung, später ohne Hilfe.



An der Matte in den Handstand aufschwingen, sich dabei leicht überfallen lassen und abrollen.



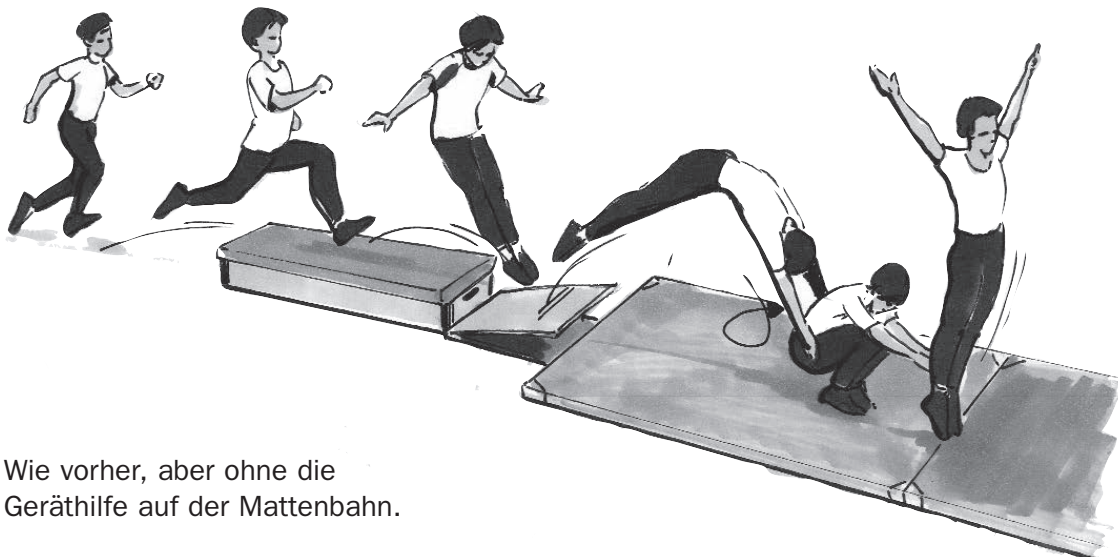
**Die Hilfeleistung:** Mit einer Hilfeleistung, später auch ohne Hilfe.



### Station 2 - Flugrolle



Aus dem Anlauf üben. Nur einen Fuß auf den Kastendeckel setzen (letzter Schritt), mit beiden Füßen vom Sprungbrett abspringen und die Flugrolle turnen.



Wie vorher, aber ohne die Geräthilfe auf der Mattenbahn.

### Station 3 -Jungen:

#### Rolle vorwärts am Stützbarren aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

- ☺ Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Stützbarren. In der Holmengasse befindet sich ein langer Kasten, ca. 30 bis 40 cm tiefer als die Holme.

**Hinweis:** Den Handeinsatz dicht vor den Oberschenkeln beachten, die Schultern kommen bei der Rolle dicht an die Hände, die Ellenbogen zeigen nach außen, das Rollen erfolgt mit Rundrücken!

- ☺ Wie vorher, aber ohne die Kastenabsicherung.

☞ Kastenteile entnehmen.

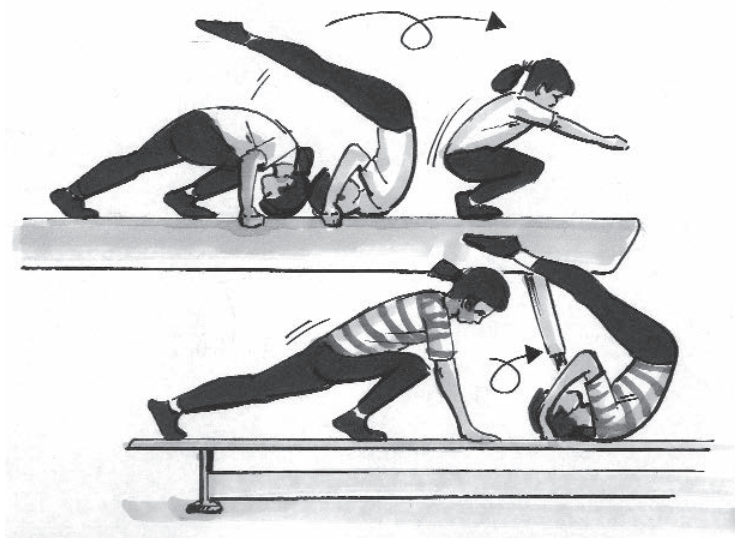


#### Station 3 - Mädchen: Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken

- ☺ Wer kann die Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt auf der Bank turnen?

**Hinweis:** Die Übende fasst dabei mit Rumpfvorbeugen die Bank etwa 30 cm vor dem vorderen Fuß und setzt den Nacken hinter den Händen auf, anschließend erfolgt das Rollen mit Schließen der Beine und kurzes Fixieren der Körperhaltung in der Kiplage, dann Abrollen in den Stand.

- ☺ Wie vorher, aber auf dem Schwebebalken mit darunter befindlichem Weichboden.



#### Schlussteil

- ☺ „**Fliegender Fisch**“ durch die gesamte Länge der Turnhalle in der Fortbewegung.

Nachdem der „Fliegende Fisch“ die Übenden passiert hat, lösen diese schnell die Handfassung und laufen rechts bzw. links zum Ende der Gasse, um dort erneut die Handfassung vorzunehmen. Dadurch kann der „Fliegende Fisch“ durch die gesamte Länge der Halle geworfen werden.

☞ Der Lehrer muss hierbei sehr sorgsam aufpassen, damit die Übenden rechtzeitig laufen und die Handfassung wieder vornehmen.

## Ziele:

**4 Stationen: Schulen der Maximalkraft mit differenzierten Aufgabenstellungen**

## Unterrichtsmittel:

Reck sprunghoch mit darunterstehendem kleinen Kasten, Schleuderbälle, großer Kasten mit eingehängter Turnbank, kleine Kästen und 1 großer Kasten, Sprossenwand mit eingehängten Turnbänken

## Vorab ...

Immer wieder müssen sich Lehrer und Übungsleiter Gedanken darüber machen, wie sie die konditionellen Fähigkeiten der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen in einer interessanten und abwechslungsreichen Art und Weise erhalten bzw. vervollkommen können.



**Unter Maximalkraft** versteht man die höchste Kraft, die das Nerven-Muskel-System bei maximaler, willkürlicher Kontraktion auszuführen vermag.



Eine Maximalkraftschulung soll grundsätzlich nur mit gesunden Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden.



Es müssen einfache Übungen ausgewählt werden, die von den Übenden einer allgemeinen Klasse oder Gruppe ohne große Probleme ausgeführt werden können.



Die Übungsauswahl muss so getroffen werden, dass alle Hauptmuskelgruppen im Wechsel angesprochen werden.



Durch das differenzierte Übungsangebot ist gewährleistet, dass jeder einzelne Übende auch „wirklich“ seine individuelle Maximalkraft anspricht und schult.

## Hinweise:

- Während des Übens soll mit langsamer bis zügiger Bewegungsgeschwindigkeit gearbeitet und dabei 70 bis 100% der absoluten Kraft des Sportlers beansprucht werden.
- In der Regel werden zwei bis fünf Wiederholungen von jeder Übung durchgeführt, d.h. mehr sollten auf Grund der evtl. zusätzlichen Belastung auch nicht möglich sein.
- Danach erfolgt eine relativ lange und erholsame Pause, bevor man an die nächste Übung geht.
- Die folgenden Übungsbeispiele verdeutlichen, dass die oben genannten Punkte mit einfachen Übungen auch mit allgemeinen Gruppen in Schule und Verein verwirklicht werden können. Hierzu einige Anmerkungen.



Jede Station ist mehrfach aufgebaut, damit sechs Übende zur gleichen Zeit beschäftigt sind. An jedem einzelnen Gerät stehen also zwei Übende, die partnerweise üben, d.h. erst übt Partner A und Partner B hilft bzw. unterstützt, dann übt Partner B und A hilft. Erst danach erfolgt der Wechsel zur nächsten Station. Wer an der 4. Station begonnen hat, geht danach zur 1. Station.

- An jeder Station muss die entsprechende Übung mindestens zwei- bis höchstens fünfmal ausgeführt werden.
- **Um die angestrebten Übungswirkungen zu erzielen, ist es wichtig, dass die Übungen korrekt und funktional (siehe Übungsbeschreibungen) ausgeführt werden.**

## 1. Station:

### Recks, sprunghoch mit darunterstehenden kleinen Kästen und Schleuderbällen (1 kg)

Ziel:

**Kräftigen der Armbeugemuskulatur**



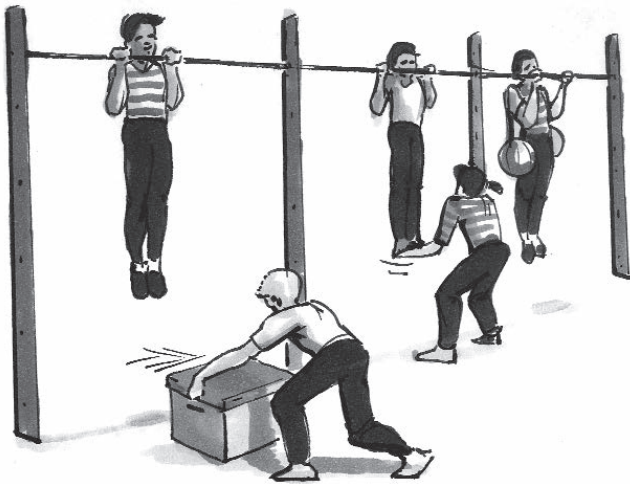
Der Übende springt vom kleinen Kasten in den Hang (kleinen Kasten anschließend wegziehen). Nun den ersten Klimmzug ausführen, bis das Kinn sich über der Reckstange befindet. Anschließend wieder die Arme bis in die Ausgangsposition strecken, anschließend erneuter Klimmzug.

**Erleichterung:**

Sollte jemand den Klimmzug nicht allein schaffen, unterstützt der Partner etwas durch Nachschieben an den Beinen.

**Zusätzliche Belastung:**

Der Klimmzug kann durch Anhängen von Schleuderbällen über die Schulter (rechts und links je einen, evtl. auch je zwei) erschwert werden. Übungsausführung wie beschrieben.



## 2. Station: Großer Kasten mit eingehängten Turnbänken

Ziel:

**Kräftigen der Bauchmuskulatur.**



Der Übende nimmt Rückenlage (mit den Füßen zur Steigung) auf der Bank ein, wobei sein Partner die Füße festhält. Aufrichten aus der Rückenlage, bis der Oberkörper ca 45 Grad erreicht, dort einen Moment verharren, dann langsam wieder absenken (Hände bleiben an den Ohren).



**Erleichterung:**

Sollte jemand das halbe Aufrichten mit den Händen neben den Ohren noch nicht schaffen, so darf er die Arme gestreckt von hinten vorführen.

# Sport an Stationen

## Sekundarstufe

4. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2001  
Alle Rechte vorbehalten.

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

**Bestell-Nr. P14 002**

**ISBN: 978-3-95513-884-4**

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

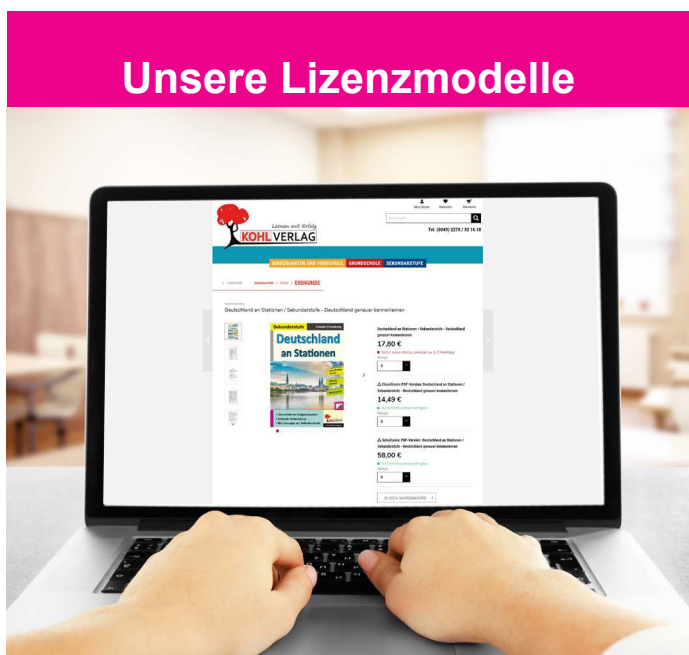
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages 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, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. 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 pädagogische 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.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Sport an Stationen / Sekundarstufe*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

