SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule: Werfen, stoßen, stützen, prellen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

Stundenbilder Inhalt

	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

SPORT AN STATIONEN Grundschule – Bestell-Nr. P14 001

KOHL VERLAG

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.

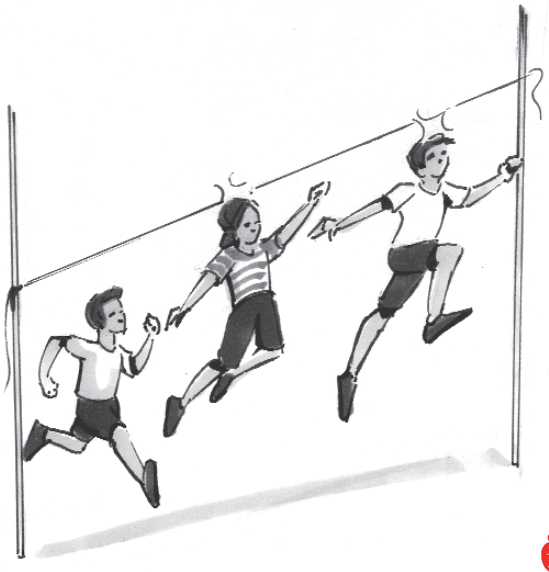
- An jeder Station wird die gestellte Bewegungsaufgabe durch die Lehrkraft oder einen geeigneten Schüler demonstriert, damit die angestrebten Übungsziele annähernd erreicht werden.
- An jeder Station wird ca. 7 bis 10 Min. geübt. Die Lehrkraft geht von Station zu Station und gibt evtl. helfende Hinweise.

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.

SPORT AN STATIONEN Grundschule – Bestell-Nr. P14 001
KOHL VERLAG

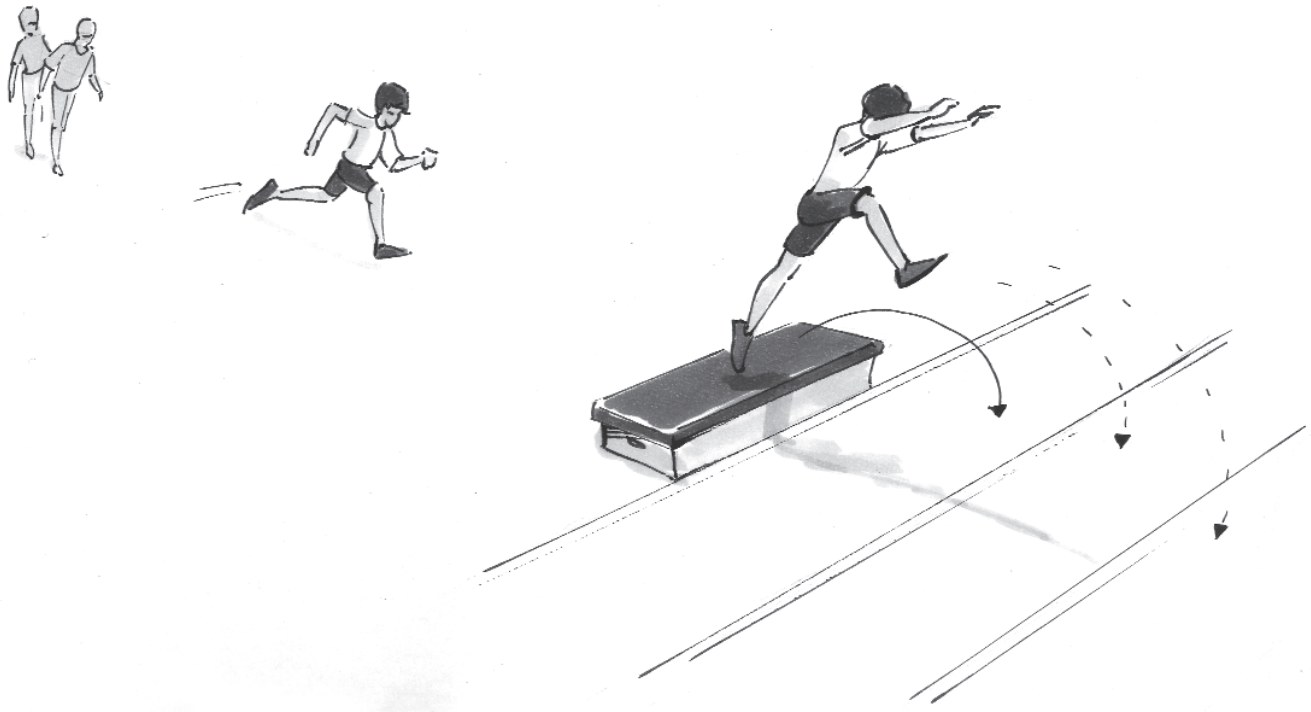
☺ Wie vor, aber mit 3 bzw. 5 Schritten Anlauf. Darauf achten, dass der Anlauf aus der Schlussstellung mit dem Sprungbein beginnt (3-Schritt-Rhythmus oder 5-Schritt-Rhythmus).

☺ Wie vor, aber versuchen, diesen Sprung auch in der nächsten Zone auszuführen und die Schnur mit dem Kopf zu berühren.

2. Station: Zonenweitspringen in die Weitsprunggrube

An der Weitsprunggrube stehen 2 Kastendeckel oder ähnliche Absprunghilfen nebeneinander bereit. Die Weitsprunggrube (Landefläche) wird durch drei bis vier Seile in unterschiedlich weit entfernte Zonen eingeteilt. Das erste Seil liegt ca. 1,50 m vom Absprung entfernt, das zweite Seil ca. 2,00 m, das dritte Seil ca. 2,50 m, das vierte Seil 3,00 m usw.. Die Zonen sind abhängig vom Leistungsvermögen der Gruppe und sollten daher variabel gestaltet werden.

Langsamer Anlauf (mit fünf oder sieben Schritten) und Absprung mit einem Bein vom Kastendeckel und beidbeiniger Landung in Zone 1 (ca. 1,50 m entfernt).



☺ Wie vorher, aber versucht etwas schneller anzulaufen und sicher in Zone 1 zu landen.

☞ Die Lehrkraft weist noch einmal darauf hin, dass das Schwungbein vorauseilt und das Landebein erst spät zur beidbeinigen Landung nachzieht – Schrittweitsprung).

☺ Wie vorher, aber wer kann sicher in Zone 2 (ca. 2 m entfernt) landen? Mehrmals wiederholen.

☺ Wer mehrmals die Zone 2 sicher erreicht hat, versucht nun durch einen schnelleren Anlauf und kräftigeren Absprung auch die Zone 3 (ca. 2,50 m) zu erreichen.

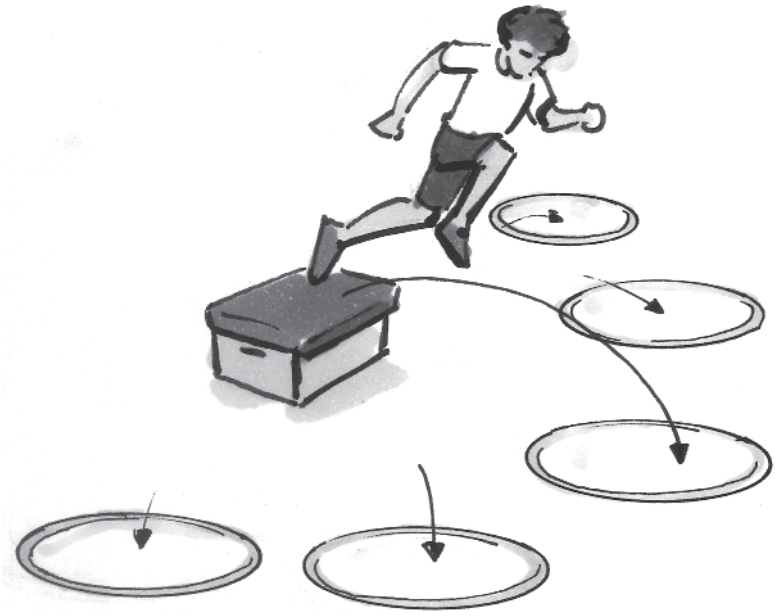
☞ Die Schüler werden nun bald ihre Leistungsgrenze erreicht haben. Wichtig ist, dass sie zum Abschluss an dieser Station immer noch einmal in eine Zone springen, die sie sicher erreichen.

SPORT AN STATIONEN Grundschule – Bestell-Nr. P14 001
KOHL VERLAG

3. Station: Sprünge mit Ziellandung

☺ Es wird ein kleiner Kasten an die Kante der Weitsprunggrube oder einfach auf den Rasen gesetzt. Um den kleinen Kasten werden im Halbkreis 5 Reifen in entsprechenden Abständen ausgelegt.

☺ Langsamer Anlauf mit fünf bis sieben Schritten, Absprung vom kleinen Kasten und Landung im Mittelkreis (frontaler Sprung). Mehrmals wiederholen.



☺ Wie vorher, aber nun versuchen, den Reifen rechts oder links von der Mitte anzuspringen. Auch diese Versuche mehrmals wiederholen, bis der Sprung sicher gelingt.

☺ Wie vor, aber nun den Reifen ganz rechts oder ganz links anspringen. Hierbei darf auch etwas schräg rechts bzw. schräg links angelaufen werden.

☞ Evtl. können nun, nachdem die meisten Zielsprünge gelungen sind, die Abstände der links und rechts von der Matte liegenden Reifen vergrößert werden.

☺ Wer schafft es, in die wesentlich weiter entfernt liegenden Reifen hineinzuspringen?

Schlussteil

Zum Abschluss dieser Stunde werden noch einmal an jeder Station besonders gelungene Versuche allen Kindern gezeigt.

SPORT AN STATIONEN Grundschule – Bestell-Nr. P14 001
Lernen mit Erfolg KOHL VERLAG

Stundenbild 2 Mit dem Partner an Stationen üben

Ziele: **Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur an vier ausgewählten Stationen**

Unterrichtsmittel: 3 Recke, 9 kleine Kästen, 3 Stützbarren, 6 Turnbänke

Vorab ...

Insbesondere das Schulen und Kräftigen der oft im Alltag wenig beanspruchten Arm- und Schultermuskulatur ist ein wichtiges Anliegen in Schule und Verein.

Die folgenden Übungsbeispiele verdeutlichen, wie mit einfachen Übungen auch mit allgemeinen Gruppen diese Kräftigung schwerpunktmäßig vorgenommen werden kann.

Hinweise zur Durchführung:

Jede Station ist dreifach aufgebaut, d. h. pro Station können sechs Schüler zur gleichen Zeit beschäftigt werden.

An jedem einzelnen Gerät stehen also zwei Übende, die partnerweise üben. Zunächst übt Partner A, dann B. Erst danach erfolgt der Wechsel zur nächsten Station. Wer an der 4. Station begonnen hat, geht danach zur 1. Station.

- Die Übungszeit beträgt je nach Leistungsstand bei Anfängern 30 Sek., bei Fortgeschrittenen 60 Sek. pro Station.
  Wenn A übt, kann B zählen und umgekehrt, z. B. hat es A an der 1. Station 6 mal geschafft, dann beginnt B bei der 2. Station mit der Zahl 7 usw.
- Um die angestrebten Übungswirkungen zu erzielen, ist es wichtig, dass die Übungen korrekt und funktional (siehe Übungsbeschreibungen) ausgeführt werden.

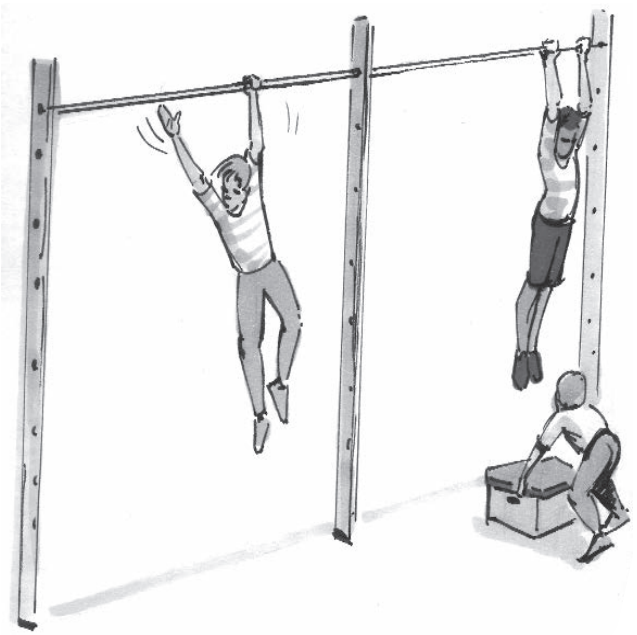
Um evtl. den Wettkampfgedanken auszuschalten, kann man statt nach Zeit zu üben, auch eine Übungsanzahl vorgeben, d. h. an jeder Station muss die entsprechende Übung 5-7 mal ausgeführt werden, bevor zur nächsten Station weitergegangen werden darf.

1. Station: Reck, sprunghoch

Ziele: Kräftigen des Schultergürtels und des Rumpfes.

In der Ausgangslage befindet sich der Übende im Hang mit schulterbreit gefassten Händen ganz links oder rechts an einem Reckpfosten. Der unter ihm stehende kleine Kasten wird vor Beginn des Hangelns weggezogen.

Versuchen, mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen bis zum anderen Reckpfosten seitwärts zu hangeln, wieder zurück usw.. Ein Punkt ist immer dann erreicht, wenn der nächste Reckpfosten berührt wird.

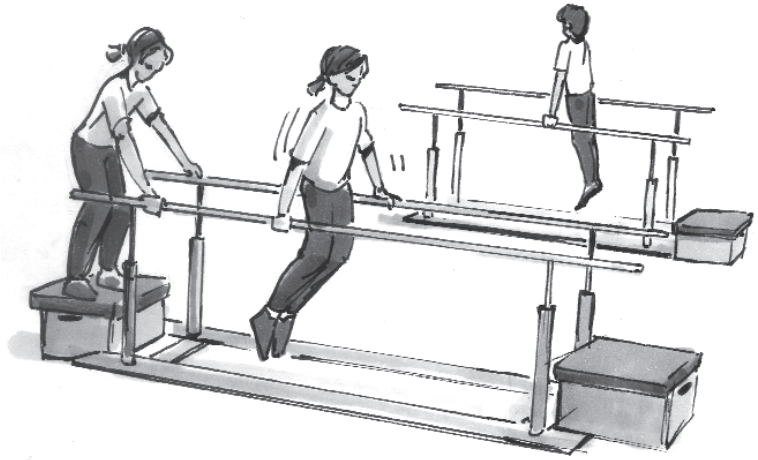


SPORT AN STATIONEN Grundschule – Bestell-Nr. P14 001
KOHL VERLAG

2. Station: Stützbarren, ca. 1,30 bis 1,50 m hoch:

Ziele: Kräftigen der Arm- und Schultergürtelmuskulatur:

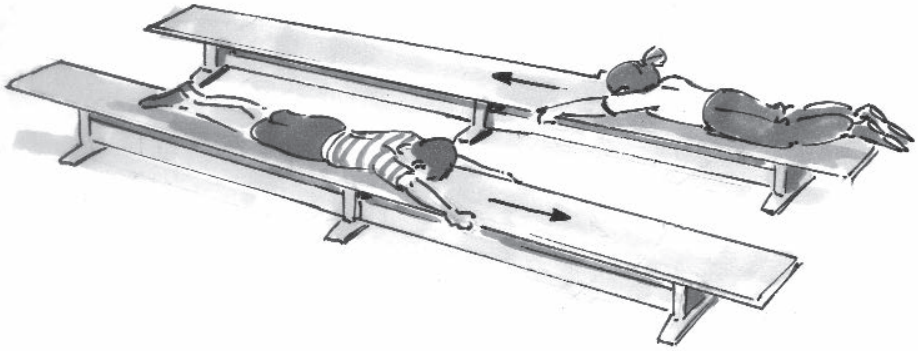
In der Ausgangsstellung befindet sich der Übende im Stand auf einem kleinen Kasten mit Griff der Hände am Anfang der Holme.



☺ Versuchen, mit gestrecktem Körper und geschlossenen Beinen durch die Holmengasse bis zum auf der anderen Seite stehenden kleinen Kasten zu stützeln. Ist das geschafft, bedeutet es einen Punkt. Anschließend sich umdrehen und erneut stützeln usw..

3. Station: Turnbänke

Ziele: Kräftigen der Armbeugemuskulatur:



Bauchlage auf der Bank (Füße schließen mit dem Bankende ab). Die Hände fassen die Bankkanten rechts und links.

☺ Sich mit kräftigen Armzügen vorwärts ziehen, bis das andere Ende der Bank erreicht wird. Schnell aufstehen und sich wieder in Bauchlage auf die Bank legen und erneut vorwärts ziehen.

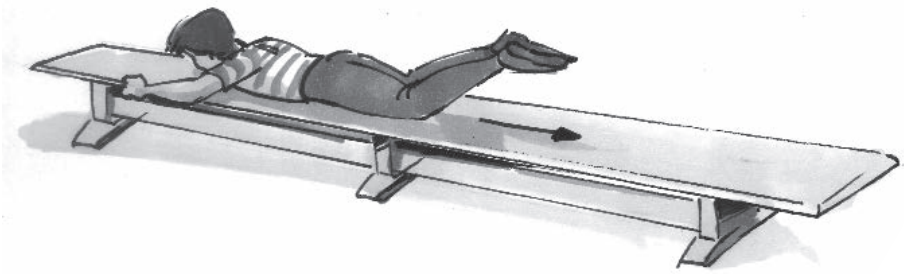
4. Station: Turnbänke

Ziele: Kräftigen der Armstreckmuskulatur.

Bauchlage auf der Bank (Kopf schließt mit dem Bankende ab). Die Hände fassen die Bankkanten rechts und links.

☺ Sich nun mit kräftigen Armschüben rückwärts schieben, bis die Füße das andere Ende der Bank erreicht haben. Schnell aufstehen und sich wieder in Bauchlage auf die Bank legen und erneut rückwärts schieben. Evtl. die Bank an der Anfangsseite etwas höher (auf einen kleinen Kasten) stellen, damit es “besser rutscht”.

☺ Als Abschluss der Stunde werden im Sitzkreis noch einmal die Übungen besprochen und evtl. gezeigt.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule: Werfen, stoßen, stützen, prellen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis
Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.