

SCHOOL-SCOUT.DE

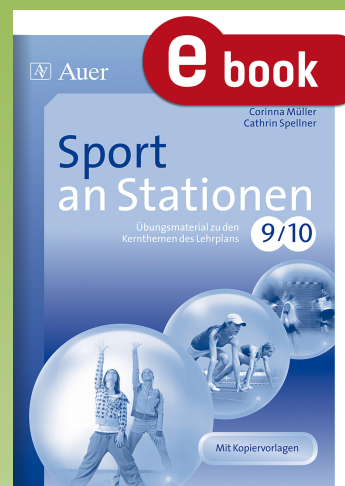
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen Klassen 9-10

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Station 8: Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung	45
Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen	5	Station 9: Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung	46
Verbesserung der Kondition		Station 10: Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung	47
Station 1: Seitsspringer	12	Station 11: Zweier-Grundschrift-Choreo	48
Station 2: Fahrradfahrer	13	Station 12: Vierer-Grundschrift-Choreo	50
Station 3: Zeitläufer	14	Laufzettel „Tanz“	52
Station 4: Abschlagslauf	15	Handball	
Station 5: Slalomlauf	16	Station 1: Sprint – Trab	53
Station 6: Nikolausläufer	17	Station 2: Streckensprint	54
Station 7: Dreisprung	18	Station 3: Sprung- und Schwungläufe	55
Station 8: Würfellauf	19	Station 4: Handgelenkpass	56
Station 9: Hürdenlauf	20	Station 5: Druckpass	57
Station 10: Pyramidenlauf	21	Station 6: Rückhandpass	58
Station 11: Ballkampf	22	Station 7: Bodenpass	59
Station 12: Im Kleinschritt	23	Station 8: Unterarmpass	60
Laufzettel „Verbesserung der Kondition“	24	Station 9: Tor-Sprungwurf	61
Aerobic/Fitness		Station 10: Dribbeln	62
Station 1: Hüften-Hula-Hoop	25	Station 11: Werfen in Bewegung	63
Station 2: Arm-Hula-Hoop	26	Station 12: 1:1-Abwehr	64
Station 3: Pezzi-Balance	27	Station 13: Annahme	65
Station 4: Therafitness	28	Laufzettel „Handball“	66
Station 5: Beinpumpe	29	Kräfte messen	
Station 6: Kickpower	30	Station 1: Ballkniebeuge	67
Station 7: Seitstep	31	Station 2: Kastenrückenlieger	68
Station 8: Frontstep	32	Station 3: Kastenbauchlieger	69
Station 9: Backstep	33	Station 4: Flaschenkönig	70
Station 10: Kombistep	34	Station 5: Trizepsdrücker	71
Station 11: Kreuzdehner	35	Station 6: Sprossenwandhänger	72
Station 12: Kniekreuzer	36	Station 7: Waage	73
Laufzettel „Aerobic/Fitness“	37	Station 8: Einarm-Liegestütz	74
Tanz		Station 9: Taillendreher	75
Station 1: Doppelter Seitstep	38	Station 10: Bauchstraffer	76
Station 2: Doppelter Frontstep	39	Station 11: Ausfallschritt	77
Station 3: Doppelter Backstep	40	Station 12: Seitsschwung	78
Station 4: V-Step	41	Station 13: Rudern	79
Station 5: Weight-Step	42	Station 14: Stehaufmännchen	80
Station 6: Kreuzstep	43	Station 15: Diagonal-Stretching	81
Station 7: Sprungstep	44	Station 16: Seit-Liegestütz	82
		Laufzettel „Kräfte messen“	83

© 2013 Auer Verlag, Donauwörth
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Steffen Jähde
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

ISBN: 978-3-403-36833-5
www.auer-verlag.de

Vorwort

Die Arbeit an Stationen ist eine Form der Arbeit, bei der die Schüler¹ sehr eigen- und selbstständig agieren können. Damit wird ihnen in einem hohen Maße Verantwortung für sich und andere übertragen. An verschiedenen Stationen haben die Schüler die Möglichkeit, sich auszuprobieren und in ihrem individuellen Arbeitstempo sportlich aktiv zu sein. Deshalb ist die Stationenarbeit in sich bereits differenzierend. Zusätzlich wird nicht nur das selbstgesteuerte Lernen möglich, die Schüler können auch Sozialkompetenzen erwerben.

Der Lehrer hat bei einer Stationenarbeit die Chance, Schüler individueller zu fördern. Er ist daher eher ein Lernpartner oder Beobachter, darüber hinaus natürlich auch der Arrangeur.

Mit dieser Mappe soll Stationenlernen nicht länger eine Materialschlacht sein, die durch die genaue Planung fast unübersichtlich wird. Sie erhalten im Folgenden einen genauen Überblick über die verschiedenen Stationen

- Verbesserung der Kondition,
- Aerobic/Fitness,
- Tanz,
- Handball und
- Kräfte messen.

Zugeordnet sind jeweils die Laufzettel, das Material sowie die Hinweise.

Bitte beachten Sie, dass es nur ausgewählte Inhalte sind, die hier vorgestellt werden. Auch die Hinweise haben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Natürlich können Sie die verschiedenen Stationen auch kombinieren. Hierfür gibt es einen zusätzlichen Laufzettel, in dem Sie diese Stationen eintragen können. Gleichzeitig haben Sie hiermit auch die Möglichkeit, die vorgeschlagenen Stationen zu kürzen und entsprechend dem Laufzettel anzupassen.

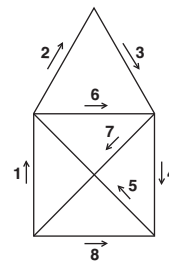
¹ Wenn in diesem Buch von Schüler gesprochen wird, ist immer auch die Schülerin gemeint. Ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin.

Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen

Verbesserung der Kondition

Material für alle Stationen: 1 kleine Matte, 2 Stoppuhren, Klebeband, 8 Hütchen, 1 Würfel, Nummernschilder 1–6, 8 verschieden große Bälle, 1 Softball, 1 Maßband, lange Hallenwandseite

- | | | |
|-------|--|---|
| S. 12 | Station 1 | Seitspringer
Material: 1 Hütchen
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler ihre Sprungweite nicht zu weit variieren. |
| S. 13 | Station 2 | Fahrradfahrer
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: – |
| S. 14 | Station 3 | Zeitläufer
Material: 1 Stoppuhr
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler niemanden in ihrem Lauf behindern. Beobachten Sie zudem das Atemverhalten der Schüler und brechen Sie ggf. die Übung ab. |
| S. 15 | Station 4 | Abschlagslauf (Gruppenübung)
Material: –
Hinweise: Die Schüler müssen hier gegenseitig auf ihre Kondition achten. Achten Sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig überfordern. |
| S. 16 | Station 5 | Slalomlauf
Material: 6 Hütchen
Hinweise: – |
| S. 17 | Station 6 | Nikolausläufer
Material: Klebeband, 1 Maßband
Hinweise: Lösungsvariante für den Lauf: |
| S. 18 | Station 7 | Dreisprung
Material: lange Hallenwandseite
Hinweise: – |
| S. 19 | Station 8 | Würfellauf
Material: Würfel, Nummernschilder 1–6
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler im Lauf niemanden behindern. |
| S. 20 | Station 9 | Hürdenlauf
Material: 8 verschieden große Bälle
Hinweise: Die Schüler benötigen beim Lauf über die Bälle besonderes Geschick. Achten Sie darauf, dass sie beim Lauf die Beine ausreichend heben und die Bälle nicht berühren. |
| S. 21 | Station 10 | Pyramidenlauf (Partnerübung)
Material: 1 Stoppuhr
Hinweise: Achten Sie darauf, dass sich die Schüler bei der Laufzeit nicht überschätzen. |
| S. 22 | Station 11 | Ballkampf (Partnerübung)
Material: 1 Softball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mit den Köpfen zusammenstoßen oder sich anderweitig beim Kampf um den Ball verletzen. |
| S. 23 | Station 12 | Im Kleinschritt
Material: 1 Hütchen
Hinweise: Die Schüler sollen kleine, sehr schnelle Schritte machen. Achten Sie daher darauf, dass sie die Beine nicht zu hoch ziehen. Außerdem sollten sie die Übung nicht länger als 20 Sekunden durchführen. |
| S. 24 | Laufzettel „Verbesserung der Kondition“ | Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit. |



Aerobic/Fitness

Material für alle Stationen: 3 Reifen, 1 Pezziball, 2 Therabänder, ggf. Musikangebot und entsprechendes Equipment

Allgemeiner Hinweis zu den Stationen Aerobic: Aerobic sollte als rhythmische Bewegung zu motivierender Musik verstanden werden. Bitte setzen Sie deshalb während der Stationenarbeit Musik ein, die Ihren Schülern entgegenkommt. Außerdem sollte man sich gut zu ihr bewegen und den jeweils passenden Rhythmus finden können. Weisen Sie daher Ihre Schüler darauf hin, dass sie sich bei jeder Station möglichst im Takt der Musik bewegen sollen, sofern es ihnen möglich ist (Ausnahme Station 3: Pezzi-Balance). Dies wird in den Stationen nicht explizit benannt, weil Sie so die Möglichkeit haben, die Stationen auch in anderen Zusammenhängen, unabhängig von Musik, einzusetzen.

- | | | |
|-------|--|---|
| S. 25 | Station 1 | <p>Hüften-Hula-Hoop
 Material: 1 Reifen
 Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass ihre Arme die Kreisbewegung des Reifens nicht unterbrechen.</p> |
| S. 26 | Station 2 | <p>Arm-Hula-Hoop
 Material: 2 Reifen
 Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass der Reifen nicht zu nah an den Kopf gelangt.</p> |
| S. 27 | Station 3 | <p>Pezzi-Balance
 Material: 1 Pezziball
 Hinweise: Der Pezziball muss ordentlich aufgeblasen sein. Achten Sie darauf, dass die Schüler vorsichtig und nicht zu schnell agieren, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist.</p> |
| S. 28 | Station 4 | <p>Therafitness
 Material: 1 Theraband
 Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.</p> |
| S. 29 | Station 5 | <p>Beinpumpe
 Material: 1 Theraband
 Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.</p> |
| S. 30 | Station 6 | <p>Kickpower
 Material: –
 Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schüler bei der Ausführung der Übung eine gerade Körperhaltung beibehalten.</p> |
| S. 31 | Station 7 | <p>Seitstep
 Material: –
 Hinweise: –</p> |
| S. 32 | Station 8 | <p>Frontstep
 Material: –
 Hinweise: –</p> |
| S. 33 | Station 9 | <p>Backstep
 Material: –
 Hinweise: –</p> |
| S. 34 | Station 10 | <p>Kombistep
 Material: –
 Hinweise: Dieser Step ist der anspruchsvollste Step innerhalb dieser Stationenarbeit. Lassen Sie es zu, dass die Schüler hier zunächst die Schritte probieren und ggf. eine andere Schrittreihenfolge wählen.</p> |
| S. 35 | Station 11 | <p>Kreuzdehner
 Material: –
 Hinweise: Achten Sie darauf, dass Ihre Schüler den Rücken gerade halten. Außerdem sollten sie sich bei dieser Übung nicht überdehnen. Falls die Schüler ihre Füße hierbei nicht berühren können, lassen Sie es zu.</p> |
| S. 36 | Station 12 | <p>Kniekreuzer
 Material: –
 Hinweis: Die Schüler sollen bei der Übung den Rücken gerade halten.</p> |
| S. 37 | Laufzettel
„Aerobic/
Fitness“ | <p>Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.</p> |

Material für alle Stationen: Musikangebot und entsprechendes Equipment

Allgemeiner Hinweis zu den Stationen Tanz: Rhythmisches Gefühl und die Umsetzung in Bewegungen stehen im Mittelpunkt dieser Stationenarbeit – es geht hier weniger darum, Schüler im Sinne des klassischen Tanzes anzusprechen. Deshalb wird auf Steps, die man auch aus der Aerobic kennt, zurückgegriffen. Diese sind für Schüler oft auch einfach nachzuvollziehen und können vielfältig umgesetzt werden.

Die Schüler brauchen zunächst Zeit, um sich mit der Schrittfolge auseinanderzusetzen. Erwarten Sie daher nicht von Anfang an, dass sie die Schrittfolge im Takt bzw. Rhythmus der Musik ausführen. Achten Sie auch darauf, dass erst nach der einstudierten Schrittfolge die Aufmerksamkeit auf die Bewegungen der Arme und die Einbeziehung des Bodens gelenkt wird, damit sich die Schüler nicht überfordert fühlen.

Um diese Stationenarbeit erfolgreich durchzuführen, sollten Sie den Schülern entsprechende Musik anbieten.

Achten Sie darauf, dass diese Musik im Interessengebiet Ihrer Schüler liegt, um so die Motivation zu steigern.

Wenn Sie die Stationen 1-7 als Pflichtstationen einsetzen, haben die Schüler für die folgenden Stationen mehr Sicherheit.

- | | | |
|-------|--------------------------|--|
| S. 38 | Station 1 | Doppelter Seitstep
Material: –
Hinweise: – |
| S. 39 | Station 2 | Doppelter Frontstep
Material: –
Hinweise: – |
| S. 40 | Station 3 | Doppelter Backstep
Material: –
Hinweise: – |
| S. 41 | Station 4 | V-Step
Material: –
Hinweise: – |
| S. 42 | Station 5 | Weight-Step
Material: –
Hinweise: – |
| S. 43 | Station 6 | Kreuzstep
Material: –
Hinweise: – |
| S. 44 | Station 7 | Sprungstep
Material: –
Hinweise: – |
| S. 45 | Station 8 | Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen. |
| S. 46 | Station 9 | Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen. |
| S. 47 | Station 10 | Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen. |
| S. 48 | Station 11 | Zweier-Grundschrift-Choreo (Partnerübung)
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen. |
| S. 50 | Station 12 | Vierer-Grundschrift-Choreo (Partnerübung)
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Drehungen erst nach der einstudierten Schrittfolge erfolgen. |
| S. 52 | Laufzettel „Tanz“ | Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit. |

Handball

Material für alle Stationen: 2 Stoppuhren, 1 Tor (kurze Hallenwandseite), 5-mal Klebeband, 10 Handbälle, kurze Hallenwandseite, 2 lange Hallenwandseiten

- S. 53 Station 1 **Sprint – Trab** (Partnerübung)
Material: Stoppuhr, lange Hallenwandseite
Hinweise: –
- S. 54 Station 2 **Streckensprint** (Partnerübung)
Material: Stoppuhr, Klebeband, kurze Hallenwandseite
Hinweise: –
- S. 55 Station 3 **Sprung- und Schwungläufe** (Partnerübung)
Material: Klebeband, lange Hallenwandseite
Hinweise: Die Schüler müssen darauf achten, sich beim Laufen nicht gegenseitig zu behindern.
- S. 56 Station 4 **Handgelenkpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie im Sinne des Unfallschutzes darauf, dass die Schüler ihr Handgelenk nicht verdrehen. Außerdem dürfen sie beim Anspielen des Partners nicht zu stark werfen, um ihn nicht zu verletzen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball zunächst mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 57 Station 5 **Druckpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 58 Station 6 **Rückhandpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 59 Station 7 **Bodenpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 60 Station 8 **Unterarmpass** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 61 Station 9 **Tor-Sprungwurf** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, 1 Tor, Klebeband (kurze Hallenwandseite)
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft in Richtung ihres Partners spielen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen. Wenn die Schüler nicht im Tor stehen wollen, dann sollten sie zulassen, dass sie den Pass von außerhalb werfen können.
- S. 62 Station 10 **Dribbeln** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Außerdem dürfen die Schüler den Ball nur auf den Boden prellen, sie sollten ihn also nicht wie beim Basketball schaufeln.
- S. 63 Station 11 **Werfen in Bewegung** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, Klebeband
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Sollten die Schüler bei dieser Übung den Ball nicht prellen, dürfen sie höchstens drei Schritte machen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.

Handball

- S. 64 Station 12 **1:1-Abwehr** (Partnerübung)
Material: 1 Handball, Klebeband
Hinweise: Achten Sie darauf, dass sich die Schüler im Abwehrverhalten nicht gegenseitig verletzen.
- S. 65 Station 13 **Annahme** (Partnerübung)
Material: 1 Handball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Die Arme müssen bei der Annahme leicht angewinkelt sein. Nur so ist ein Abfedern des Balles möglich. Dementsprechend sollten sich die Schüler dem Ball auch leicht entgegenbeugen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 66 **Laufzettel „Handball“** **Hinweise:** Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Kräfte messen

Material für alle Stationen: 1 Medizinball, 2 große Kästen, 12 kleine Matten, 1 große Matte, unterschiedliche, aber paarweise gleich befüllte Flaschen, 1 Kurzhantel, 1 Sprossenwand, 1 Stoppuhr

- S. 67 Station 1 **Ballkniebeuge**
Material: 1 Medizinball, 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler sollen bei den Kniebeugen nicht zu sehr in die Hocke bzw. sitzende Position gehen. Dies wäre zu belastend für die Knie.
- S. 68 Station 2 **Kastenrückenlieger** (Partnerübung)
Material: 1 großer Kasten, 1 kleine Matte
Hinweise: Bei den Situps sollen die Schüler nicht in die sitzende Position kommen. Wichtig ist, dass sie den Bauch anspannen. Ferner sollen sie den Rücken nicht durchhängen lassen oder auf der Matte ablegen. Bei der Vorbereitung auf diese Übung sowie danach sollten sie sich mit den Armen abstützen.
- S. 69 Station 3 **Kastenbauchlieger** (Partnerübung)
Material: 1 großer Kasten, 1 kleine Matte
Hinweise: Wichtig ist, dass die Schüler den Rücken anspannen und ihren Oberkörper nicht auf der Matte ablegen. Ferner sollen sie nicht den Rücken durchdrücken.
- S. 70 Station 4 **Flaschenkönig**
Material: unterschiedliche, paarweise gleich befüllte Flaschen
Hinweise: Die Schüler müssen die Arme bei dieser Übung angewinkelt lassen. (Anderenfalls könnte es durch Überstreckung zu Verletzungen kommen.)
- S. 71 Station 5 **Trizepsdrücker**
Material: 1 Kurzhantel
Hinweise: Achten sie darauf, dass die Schüler die Arme nicht überstrecken. Beachten Sie außerdem, dass die Arme nicht zu nah an den Kopf kommen.
- S. 72 Station 6 **Sprossenwandhänger**
Material: 1 Sprossenwand, 1 große Matte
Hinweise: Die Schüler sollen nicht zu hoch an der Sprossenwand hängen. Sie sollten jederzeit die Möglichkeit haben, sich schnell und sicher wieder hinstellen zu können.
- S. 73 Station 7 **Waage**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht durchdrücken und den Bauch anspannen. Arme und Beine sollen bei dieser Übung eine gerade Linie mit dem Rücken bilden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft.
- S. 74 Station 8 **Einarm-Liegestütz**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Der Rücken muss während der Übung gerade gehalten werden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt. Falls den Schülern diese Übung zu schwer fällt, sollten Sie diese Übung abbrechen.

Kräfte messen

- S.75 Station 9 **Tailendreher**
Material: –
Hinweise: Der Rücken soll gerade gehalten, der Bauch angespannt werden.
- S.76 Station 10 **Bauchstraffer**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler sollen bei der Situp-Bewegung ihren Bauch gut anspannen und den Rücken gerade halten. Außerdem darf der Oberkörper nicht in eine sitzende Position gelangen. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt.
- S.77 Station 11 **Ausfallschritt**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler sollen sich nicht mit den Armen auf den Beinen abstützen. Der Bauch soll angespannt, der Rücken gerade gehalten werden.
- S.78 Station 12 **Seitschwung**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler müssen bei dieser Übung den Körper gerade halten.
- S.79 Station 13 **Rudern**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Die Schüler sollen hier den Rücken gerade halten.
- S.80 Station 14 **Stehaufmännchen**
Material: 1 kleine Matte, 1 Stoppuhr
Hinweise: Die Schüler sollen darauf achten, ihren Körper nicht zu verdrehen und sich nicht zu schnell zu bewegen.
- S.81 Station 15 **Diagonal-Stretching**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht durchdrücken und den Bauch anspannen. Arme und Beine sollen bei dieser Übung eine gerade Linie mit dem Rücken bilden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft.
- S.82 Station 16 **Seit-Liegestütz**
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: Der Körper muss während der Übung gerade gehalten werden, d. h. die Taille darf nicht durchhängen und muss angespannt werden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt. Falls den Schülern diese Übung zu schwer fällt, sollten Sie diese Übung abbrechen.
- S.83 **Laufzettel**
„Kräfte messen“
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Station 1

Seitspringer

Material



1 Hütchen

Aufbau

Hole ein Hütchen und stelle es auf den Boden.

Aufgabe

Stelle dich in einem Abstand von 1 Meter vor das Hütchen. Schließe die Beine. Springe nun jeweils abwechselnd nach links und nach rechts. Variiere dabei die Sprungweite. Achte darauf, dass du das Hütchen nicht umspringst.

- Wie viele Sprünge schaffst du?
- Welche Sprungweite schaffst du?

Variante: Wenn du möchtest, kannst du auch von vorn nach hinten springen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen Klassen 9-10

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

