

SCHOOL-SCOUT.DE

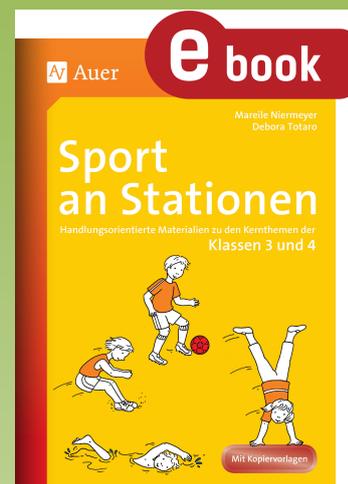
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen, 3. / 4. Klasse

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort	4
Lehrerinformationen	5
Materialaufstellung und Hinweise	6
Tipps für den Geräteaufbau	9

Spiele: Handball und Basketball

Station 1: Korbwurf	10
Station 2: Torwart-Training	11
Station 3: Abpraller	12
Station 4: Aufsetzerball.....	13
Station 5: Baumstamm-Prellen	14
Station 6: Verteidigung	15
Station 7: Zielgenau werfen	16
Station 8: Ballklauen	17

Fitness: Kraft und Ausdauer

Station 1: Abschleppdienst	18
Station 2: Sumpflandschaft-Überlebens- kampf	19
Station 3: Rollball.....	20
Station 4: Pokalsieg	21
Station 5: Boxtraining und Kickboxen	22
Station 6: Radrennen	23
Station 7: Holz hacken	24
Station 8: Mini-Marathon.....	25

Turnen und Bewegungskünste

Station 1: Gefährlicher Hochseiltransport.....	26
Station 2: Flucht über die Gefängnismauer ..	27
Station 3: Hindernis-Riesenschaukel.....	28
Station 4: Stuntman-Trainingslager.....	29
Station 5: Durch den schmalen Tunnel.....	30
Station 6: Sichere Astronautenlandung	31
Station 7: Schwingen am Helikopter- Rettungsseil.....	32
Station 8: Sprungschanze.....	33

Spiele: Fußball und Volleyball

Station 1: Banktreffer	34
Station 2: Dribbelkönig.....	35
Station 3: Dribbeln – Schießen – Annehmen	36
Station 4: Chaos-Bälle	37
Station 5: Zupritschen	38
Station 6: Baggern	39

Station 7: Aufschlagtraining	40
Station 8: Wandpraitschen.....	41

Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

Station 1: Sockenwerfen	42
Station 2: Gummitwist	43
Station 3: Zonentreffer	44
Station 4: Steigerungslauf.....	45
Station 5: Sprung in den Weichboden	46
Station 6: Stummer Ball.....	47
Station 7: Hindernisstaffel.....	48
Station 8: Raketenstart.....	49

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Station 1: Schatztaucher.....	50
Station 2: Höhlentaucher	51
Station 3: Robbensprung	52
Station 4: Paketsprung.....	53
Station 5: Gleitfisch.....	54
Station 6: Rückenschwimmtraining.....	55
Station 7: Hundeln	56
Station 8: Drehwurm	57

Spiele: Tennis und Hockey

Station 1: Wandtennis	58
Station 2: Schlägerparade	59
Station 3: Tennis für Champions	60
Station 4: Balljunge.....	61
Station 5: Bierdeckel-Hockey	62
Station 6: Hockey-Parcours	63
Station 7: Partner-Hockey	64
Station 8: Minigolf-Hockey	65

Ringern und Kämpfen

Station 1: Schildkrötenpanzer-Kampf	66
Station 2: Western-Rodeo	67
Station 3: Schwertransporter-Wettkampf	68
Station 4: Fechtkampf	69
Station 5: Poolnudel-Tauziehen	70
Station 6: Piraten-Duell.....	71
Station 7: Die geheimnisvolle Schatzkarte ..	72
Station 8: Karate-Kid.....	73

Anhang

Stationsnummernkarten	74
-----------------------------	----

Vorwort

Bei den vorliegenden Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der die Schülerinnen und Schüler sehr eigen- und selbstständig agieren können. Damit wird ihnen in einem hohen Maße Verantwortung für sich und andere übertragen. An verschiedenen Stationen haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, sich auszuprobieren und in ihrem individuellen Arbeitstempo sportlich aktiv zu sein. Deshalb ist die Stationsarbeit in sich bereits differenzierend. Zusätzlich wird nicht nur das selbstgesteuerte Lernen möglich, die Schülerinnen und Schüler können auch Sozialkompetenzen erwerben.

Die Lehrkraft hat bei einer Stationenarbeit die Chance, Schülerinnen und Schüler individueller zu fördern. Sie ist daher eher ein Lernpartner oder Beobachter, darüber hinaus natürlich auch der Arrangeur.

Viel Freude und Erfolg mit dem vorliegenden Heft wünschen Ihnen
die Herausgeber

Marco Bettner

Dr. Erik Dinges

Lehrerinformationen

Mit dem vorliegenden Praxisbuch erhalten Sie eine Sammlung spannender und vielfältiger Stationskarten. Die praxiserprobten Aufgabenbeispiele haben wir speziell für den Sportunterricht des dritten und vierten Schuljahres konzipiert. Die Bildungsstandards für das Fach Sport fordern – zur Herausbildung der inhaltsbezogenen Kompetenzen – Bewegungserfahrungen in den folgenden Lernfeldern:

- Spielen (mit und ohne Ball),
- Turnen,
- Laufen – Springen – Werfen,
- Ringen und Kämpfen,
- sich im Wasser bewegen.

Zu diesen Kernthemen haben wir eine Übungsauswahl vorbereitet, die sich speziell für das Lernen an Stationen eignet.

Bei der Konzeption der vorliegenden Stationskarten waren uns drei Punkte besonders wichtig:

- Die **Aufbauten** lassen sich von den Schülerinnen und Schülern **problemlos** bewältigen und eignen sich für gut und weniger gut ausgestattete Hallen.
- Damit alle Kinder einer heterogenen Lerngruppe angemessen gefördert und gefordert werden, haben wir zu jeder Station **Differenzierungsmaßnahmen** beschrieben. Eine vereinfachte Übung ist erkennbar an dem Symbol ☆, eine erschwerte Variante ist mit dem Symbol ☆ ☆ ☆ gekennzeichnet. So ist jede Stationsarbeit zugleich auf die verschiedenen Niveaus Ihrer Klasse abgestimmt. Die benötigten Materialien sind jeweils auf der Stationskarte angeführt, grau gedruckt sind die Materialien, die für die Differenzierungsangebote zusätzlich gebraucht werden.
- Die Stationen innerhalb dieses Bandes (Klassen 3 und 4) stellen eine Weiterentwicklung und Vertiefung der Fähigkeiten aus dem Band für die Klassen 1 und 2 dar. Zusätzlich wurde der Bereich Schwimmen in diesem Band berücksichtigt.

Mit diesem Praxisband werden die **Kompetenzen** (Sach-, Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenz) Ihrer Schülerinnen und Schüler mit Freude und Herausforderung ausgebildet.

Folgende Tipps können Ihnen bei der **praktischen Durchführung der Stationsarbeit** im Sportunterricht helfen:

- Teilen Sie Ihre Klasse **in Gruppen mit ca. vier Kindern** ein. Geben Sie jeder Gruppe eine Stationskarte. Diese Gruppe ist „Chef“ für den **Aufbau der Station**. Die Kinder probieren ihre Station noch nicht aus!
- Zur Kennzeichnung der Stationen können die Stationskartennummern im Anhang verwendet werden (ggf. größer kopieren).
- Nach dem Aufbau der Station kommen die Kinder in den Sitzkreis.
- Sie, die **Lehrperson, überprüfen den Aufbau** der Stationen. Sie können die Stationen bei Bedarf den Kindern kurz vorstellen bzw. von der Chefgruppe kurz vorstellen lassen.
- Nun entlassen Sie die Kinder an ihre „Chefstation“ zum **Trainieren**.
- Zum **Wechsel der Stationen** geben Sie ein Signal (z. B. Pfiff, Musikstopp).
- Hat jede Gruppe alle Stationen durchlaufen, ist sie für den **Abbau** ihrer „Chefstation“ verantwortlich.
- Die Stationskarten sind darüber hinaus auch für einen „offenen“ Stationsbetrieb geeignet. In diesem Fall dürfen die Kinder die Stationen selbstständig wechseln.

Es werden jeweils acht Stationen zu den Kernthemen des Sportunterrichtes bereitgestellt. Suchen Sie sich ca. sechs Karten aus, die für Ihre Klasse bzw. Hallenausstattung geeignet sind. Wenn Sie die Stationskarten vor dem Gebrauch laminieren, haben Sie länger Freude daran.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Sportgruppe viel Spaß beim Trainieren!

Mareile Niermeyer

Debora Totaro

Materialaufstellung und Hinweise

Das Material für die einzelnen Stationen ist immer auf den Stationskarten aufgelistet, sodass die Kinder, die für den Aufbau verantwortlich sind, diesen selbstständig durchführen können. Grau gedruckt sind die Materialien, die für die Differenzierungsangebote zusätzlich oder alternativ gebraucht werden. Damit auch Sie sich vorab ohne großen Aufwand ein Bild machen können, ob Ihnen das Material, das benötigt wird, zur Verfügung steht, ist es im Folgenden in übersichtlicher Form (nach Stationen unterteilt) aufgeführt. Für einzelne Stationen sind bestimmte Hinweise notwendig – diese können Sie ebenfalls der Übersicht entnehmen. Hinweise für die Kinder finden sich auch auf den Stationskarten. In Klammern ist jeweils die Sozialform angegeben: EA = Einzelarbeit, PA = Partnerarbeit, GA = Gruppenarbeit.

Spielen: Handball und Basketball

Station 1: Korbwurf (EA) → *Basketball*

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Kasten
- 1 Basketball
- 1 Basketballkorb

Station 2: Torwart-Training (PA) → *Handball*

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Softball
- 2 Hütchen

Station 3: Abpraller (EA) → *Basketball*

- 1 Kasten mit 3 Teilen (ohne Kastendeckel)
- 2 kleine Kästen
- 1 Ball
- 1 Hallenwand

Station 4: Aufsetzerball (PA) → *Handball über Kasten*

- 1 Kasten
- 1 Ball
- 1 harter Ball

Station 5: Baumstamm-Prellen (EA)

→ *Prellen (Koordination)*

- 1 Bank
- 1 Ball

Station 6: Verteidigung (PA) → *Verteidigen*

- 2 Turnmatten
- 1 Ball

Station 7: Zielgenau werfen (GA) → *Werfen auf Ziele (Koordination)*

- 1 Badeball
- 1 Tennisball
- 1 Basketball

Station 8: Ballklauen (GA) → *Passen und Fangen*

- 1 Ball

Fitness: Kraft und Ausdauer

Station 1: Abschleppdienst (PA) → *Kräftigung der Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur*

- 2 Rollbretter
- 2 Hütchen
- 1 Medizinball

Station 2: Sumpflandschaft-Überlebenskampf (PA) → *Kräftigung der Beinmuskulatur und Ausdauer*

- 1 Weichbodenmatte

Station 3: Rollball (PA) → *Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur*

- 2 Bänke
- 1 Softball

Station 4: Pokalsieg (EA) → *Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur*

- 1 Medizin- bzw. Basketball je Kind

Station 5: Boxtraining und Kickboxen (EA)

→ *Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur*

- 1 Weichbodenmatte für 2 Kinder

Station 6: Radrennen (PA) → *Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur*

- 2 Turnmatten
- 2 kleine Kästen

Station 7: Holz hacken (EA) → *Kräftigung der Armmuskulatur*

- 1 Poolnudel je Kind
- 1 kleiner Kasten oder Bananenkarton je Kind

Station 8: Mini-Marathon (EA) → *Ausdauer*

- 8 Hütchen

Turnen und Bewegungskünste

Station 1: Gefährlicher Hochseiltransport (PA) → *Balancieren*

- 1 Bank

- 1 Luftballon
- 2 Bierdeckel

Station 2: Flucht über die Gefängnismauer

(EA) → *Springen und Stützen*

- Turnmatten (ca. 20 Stück)

Station 3: Hindernis-Riesenschaukel (EA)

→ *Schwingen*

- 1 Reck
- 4 Turnmatten
- 1 Medizinball

Station 4: Stuntman-Trainingslager (EA)

→ *Rollen*

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Turnmatte
- 1 kleiner Kasten

Station 5: Durch den schmalen Tunnel (GA)

→ *Krabbeln und Klettern*

- 1 Bank
- 2 Reifen

Station 6: Sichere Astronautenlandung (EA)

→ *Springen*

- 2 Bänke
- 1 Minitrampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten

Station 7: Schwingen am Helikopter-Rettungsseil (EA) → *Schwingen*

- 1 Schaukelring
- 2 Kastenoberteile
- 1 Reifen
- 1 Softball

Station 8: Sprungchanze (EA) → *Klettern und Rutschen*

- 1 Sprossenwand
- 1 Bank
- 1 Teppichfliese
- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte

Spiele: Fußball und Volleyball

Station 1: Banktreffer (PA) → *Fußball*

- 1 Bank
- 1 Fußball *oder* 1 Softball

Station 2: Dribbelkönig (EA) → *Fußball*

- 1 Fußball *oder* 1 Softball
- 5 Hütchen

Station 3: Dribbeln – Schießen – Annehmen (PA) → *Fußball*

- 1 Fußball *oder* 1 Softball
- 8 Hütchen

Station 4: Chaos-Bälle (PA) → *Fußball*

- 1 Fußball
- 1 Softball

Station 5: Zupritschen (PA) → *Volleyball*

- 1 Badeball
- 1 Softball
- 1 Volleyball
- 2 Hochsprungständer mit hochgespannter Zauberschnur
- 1 Luftballon

Station 6: Baggern (PA) → *Volleyball*

- 1 Volleyball *oder* 1 Softball *oder* 1 Badeball

Station 7: Aufschlagtraining (EA) → *Volleyball*

- 1 Volleyball *oder* 1 Softball
- 1 Hallenwand

Station 8: Wandpraitschen (EA) → *Volleyball*

- 1 Volleyball *oder* 1 Softball *oder* 1 Badeball
- 1 Hallenwand

Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

Station 1: Sockenwerfen (PA)

- 1 Hallenwand
- 1 Paar Socken

Station 2: Gummitwist (PA)

- 1 Sprossenwand
- 1 Gummiband (Gummitwist)

Station 3: Zonentreffer (PA)

- 1 Wurfball *oder* 1 vierfach geknotetes Springseil je Kind
- 3 Zonen (Hallenmarkierungen oder Tesakrepp)

Station 4: Steigerungslauf (PA)

- ca. 30 Meter lange Laufstrecke

Station 5: Sprung in den Weichboden (GA)

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Turnmatten
- 1 Zauberschnur

Station 6: Stummer Ball (PA)

- 1 Softball

Station 7: Hindernisstaffel (GA)

- 2 Staffelhölzer
- 1 Bank
- 2 Hütchen
- 1 Gummiring

Station 8: Raketenstart (PA)

- ca. 10 Meter lange Laufstrecke

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Station 1: Schatztaucher (PA)

- 5 Münzen oder 5 Tauchringe je Kind

Station 2: Höhlentaucher (GA)

Station 3: Robbensprung (PA)

- 1 Reifen
- 1 Schwimmbrett

Station 4: Paketsprung (EA)

Station 5: Gleitfisch (EA)

- 1 Schwimmbrett

Station 6: Rückenschwimmtraining (EA)

- 1 Schwimmbrett
- Flossen

Station 7: Hundeln (EA)

Station 8: Drehwurm (EA)

- 1 Schwimmbrett

Spielen: Tennis und Hockey

Station 1: Wandtennis (EA) → Tennis

- 1 Tennisball *oder*
1 Softtennisball
- 1 Family- *oder*
1 Speckbrett-Tennisschläger

Station 2: Schlägerparade (EA) → Tennis

- 1 Tennisball *oder*
1 Softtennisball
- 1 Family- *oder*
1 Speckbrett-Tennisschläger
- 1 Federball

Station 3: Tennis für Champions (GA) → Tennis

- 1 Softtennisball *oder*
1 kleinen Softball (ca. 10 cm Durchmesser)
- 4 Family- *oder*
1 Speckbrett-Tennisschläger
- 1 Bank

Station 4: Balljunge (PA) → Tennis

- 1 Volleyball, Softball oder Gymnastikball für 2 Kinder

Station 5: Bierdeckel-Hockey (PA) → Hockey

- 1 Softtennisball *oder*
1 Tischtennisball
- 1 Bank
- 2 Bierdeckel je Kind

Station 6: Hockey-Parcours (EA) → Hockey

- 1 Hockeyschläger je Kind
- 1 kleiner Ball (z. B. Tennisball, Softtennisball)
- 4 Slalomstangen
- 2 kleine Kästen
- 1 Tor (z. B. aus 2 Hütchen)

Station 7: Partner-Hockey (PA) → Hockey

- 1 Hockeyschläger je Kind
- 1 kleiner Ball (z. B. Tennisball, Softtennisball)
- 4 Hütchen

Station 8: Minigolf-Hockey (EA) → Hockey

- 1 Hockeyschläger je Kind
- 1 kleiner Ball (z. B. Tennisball, Softtennisball)
- 1 Bank
- 1 kleiner Kasten
- 1 Karton

Ringen und Kämpfen

Station 1: Schildkrötenpanzer-Kampf (PA)

- 1 Turnmatte

Station 2: Western-Rodeo (PA)

- 2 Turnmatten
- 1 Seil

Station 3: Schwertransporter-Wettkampf (PA)

- 1 Teppichfliese je Kind
- 1 Seil für 2 Kinder

Station 4: Fechtkampf (PA)

- 1 Zeitung je Kind
- Klebeband
- 1 Reifen

Station 5: Poolnudel-Tauziehen (PA) → Schwimmen

- 1 Poolnudel für 2 Kinder

Station 6: Piraten-Duell (PA) → Schwimmen

- 2 Poolnudeln für 2 Kinder

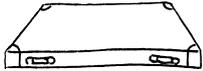
Station 7: Die geheimnisvolle Schatzkarte (EA) → Schwimmen

- 7 Schwimmbretter

Station 8: Karate-Kid (EA) → Schwimmen

- 1 Schwimmbrett je Kind

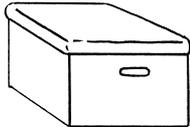
Tipps für den Geräteaufbau



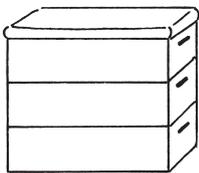
- Zwei bis vier Kinder ziehen den Mattenwagen.
- Niemand sitzt auf dem Mattenwagen.
- Jede Matte wird von vier Kindern getragen.
- Die Schlaufen der Matten müssen untergeschoben werden.



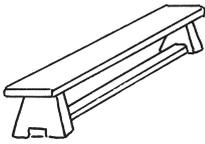
- Ist die Weichbodenmatte senkrecht aufgestellt und mit einem Gurt gesichert, müssen die Kinder seitlich zur Matte stehen. Beim Lösen des Gurtes kippt die Matte auf den Boden und könnte ein Kind treffen.
- Sechs Kinder tragen die Weichbodenmatte.



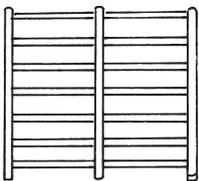
- Beim Absetzen des Kastens auf die Füße achten.



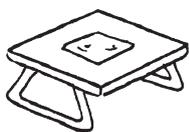
- Die Rollen unter dem Kasten werden in der Regel am Unterteil des Kastens mittels eines Hebels ausgefahren.
- **Die Lehrkraft** fährt die Rollen im Geräteraum aus und am Ziel wieder ein.
- Zwei Kinder schieben den Kasten.
- Niemand darf während der Fahrt auf dem Kasten sitzen.



- Beim Absetzen der Bank auf die Füße achten
- **Die Lehrkraft** hängt die Bank in die Sprossenwand ein. Dabei muss das Ende der Bank mit dem Arretierungsbalken verwendet werden.



- Für die beschriebenen Stationen muss die Sprossenwand nicht bewegt werden.

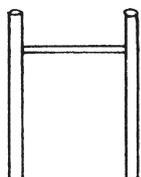


- **Die Lehrkraft** baut das Minitrampolin zusammen.
- Das Gestell aufklappen.
- Die Mittelstützen aus der oberen Führung herausziehen und in die untere Halterung stecken.
- Die Schraubsicherung anziehen.
- Niemand darf vor der Sicherheitsabnahme Trampolin springen!

Hinweis: In vielen Bundesländern ist für den Einsatz des Minitrampolins im Unterricht ein separater Mini-Trampolinschein erforderlich. Vor der Planung klären!



- Die Ringe werden als Letztes aufgebaut und als Erstes abgebaut
- **Die Lehrkraft** fährt die Ringe ein und aus.
- Die Arretierungskette an der Wand lösen und die Ringe mit einer Ringstange herunterziehen. Die Kette wieder arretieren.



- **Die Lehrkraft** zieht zwei Bodendeckel aus der dafür vorgesehenen Stelle.
- Vier Kinder tragen einen Reckpfosten.
- Die beiden Reckpfosten in je ein Bodenloch stecken.
- Die Reckstange mit Reckpistolen befestigen.
- **Die Lehrkraft** überprüft vor Gebrauch den richtigen Aufbau.

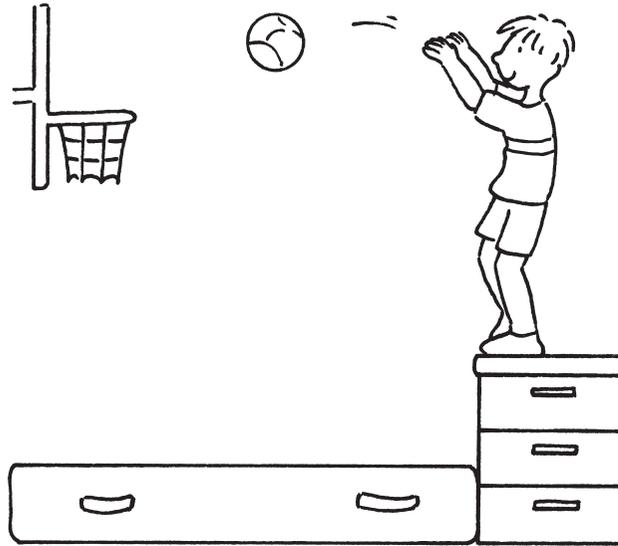
Station 1

Korbwurf



Du brauchst:

- 1 Weichbodenmatte 
- 1 Kasten 
- 1 Basketball 
- 1 Basketballkorb 



**Stelle dich auf den Kasten.
Wirf vom Kasten in den Korb.
Springe dann auf die Matte.**

einfacher ☆

Stelle dich auf den Kasten.
Wirf vom Kasten an das Brett.
Springe dann auf die Matte.

schwieriger ☆☆☆

Stelle dich auf den Kasten.
Wirf im Sprung in den Korb.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen, 3. / 4. Klasse

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

