

SCHOOL-SCOUT.DE

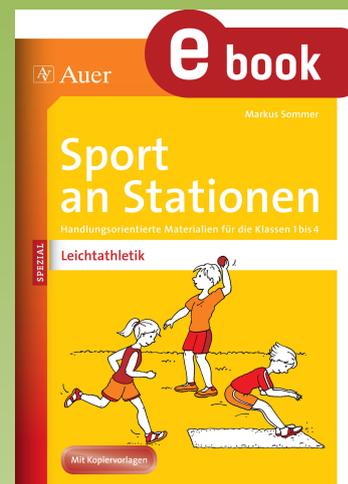
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen Spezial Leichtathletik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



e book

 Auer

Markus Sommer

Sport an Stationen

Handlungsorientierte Materialien für die Klassen 1 bis 4

SPEZIAL

Leichtathletik



Mit Kopiervorlagen

© 2014 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: Corina Beurenmeister
Satz: Fotosatz H. Buck, Kumhausen

ISBN: 978-3-403-37112-0
www.auer-verlag.de

Inhalt

Vorwort	4
---------------	---

Materialaufstellung und Hinweise	5
--	---

Lauf-Abc

Station 1: Bewusstes Gehen.....	9
Station 2: Gehen mit Kniehub	10
Station 3: Zehenspitzenlauf	11
Station 4: Fußballenlauf.....	12
Station 5: Fersenlauf.....	13
Station 6: Seitlicher Überkreuzlauf	14
Station 7: Kniehebelauf.....	15
Station 8: Reifenlauf	16
Station 9: Rückwärtslauf.....	17
Station 10: Storchenlauf.....	18
Station 11: Hopslerlauf	19
Station 12: Wechselnde Laufarten.....	20

Laufen: Sprint

Station 1: Hochstart	21
Station 2: Tiefstart.....	22
Station 3: Wechselnde Startpositionen.....	23
Station 4: Frühstarter	24
Station 5: Staffellauf I.....	25
Station 6: Staffellauf II.....	26
Station 7: Staffellauf III.....	27
Station 8: Pendelstaffel I.....	28
Station 9: Pendelstaffel II.....	29
Station 10: Pendelstaffel III.....	30
Station 11: Würfelbiathlon.....	31
Station 12: Zwerge oder Riesen?.....	32
Station 13: Balljagd.....	33
Station 14: Sprint mit Anhänger	34

Laufen: Ausdauer

Station 1: Zeitungslauf	35
Station 2: Quassellauf.....	36
Station 3: Seilspringen.....	37
Station 4: Zahlenlauf.....	38
Station 5: Rundenlauf	39
Station 6: Biathlon.....	40
Station 7: Hindernislauf I.....	41
Station 8: Hindernislauf II.....	42
Station 9: Halb leer oder halb voll?.....	43
Station 10: Puzzlelauf	44
Station 11: Memory®-Lauf.....	46

Springen

Station 1: Mattenrutschen.....	48
Station 2: Einbeinsprung.....	49
Station 3: Kreishopser.....	50
Station 4: Gummitwist.....	51
Station 5: Wechselnde Sprünge	52
Station 6: Nummernspringen	53
Station 7: Sprunglauf	54
Station 8: Steigsprung I.....	55
Station 9: Steigsprung II.....	56
Station 10: Standweitsprung	57
Station 11: Mattenweitsprung	58
Station 12: Zonenweitsprung	59

Werfen

Station 1: Ballwurf.....	60
Station 2: Schweißballwurf	61
Station 3: Prellwurf I.....	62
Station 4: Prellwurf II	63
Station 5: Ball unter der Schnur.....	64
Station 6: Zielwurf tief	65
Station 7: Zielwurf hoch	66
Station 8: Monsterwurf.....	67
Station 9: Wanderball	68
Station 10: Tontaubenschießen	69
Station 11: Fußball-Einwurf.....	70
Station 12: Mauerwurf.....	71
Station 13: Wurf mit Anlauf I	72
Station 14: Wurf mit Anlauf II	73

Anhang

Laufzettel	74
Spielideen	75

Vorwort

Bei den vorliegenden Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der unterschiedliche Lernvoraussetzungen, unterschiedliche Zugänge und Betrachtungsweisen und unterschiedliche Lern- und Arbeitstempi der Schüler* Berücksichtigung finden. Die Grundidee ist, den Schülern einzelne Arbeitsstationen anzubieten, an denen sie gleichzeitig selbstständig arbeiten können. Die Reihenfolge des Bearbeitens der einzelnen Stationen ist dabei ebenso frei wählbar wie das Arbeitstempo und meist auch die Sozialform.

Als dominierende Unterrichtsprinzipien sind bei allen Stationen die Schüler- und Handlungsorientierung aufzuführen. Schülerorientierung meint, dass der Lehrer in den Hintergrund tritt und nicht mehr im Mittelpunkt der Interaktion steht. Er wird zum Beobachter, Berater und Moderator. Seine Aufgabe ist nicht das Strukturieren und Darbieten des Lerngegenstandes in kleinsten Schritten, sondern durch die vorbereiteten Stationen eine Lernatmosphäre zu schaffen, in der die Schüler sich Unterrichtsinhalte eigenständig erarbeiten bzw. Lerninhalte festigen und vertiefen können.

Handlungsorientierung meint, dass das angebotene Material und die Arbeitsaufträge für sich selbst sprechen. Der Unterrichtsgegenstand und die zu gewinnenden Erkenntnisse werden nicht durch den Lehrer dargeboten, sondern durch die Auseinandersetzung mit dem Material und die eigene Tätigkeit gewonnen und begriffen.

Ziel der Veröffentlichung ist, wie oben angesprochen, das Anknüpfen an unterschiedliche Lernvoraussetzungen der Schüler. Jeder einzelne Schüler erhält seinen eigenen Zugang zum inhaltlichen Lernstoff. Die einzelnen Stationen ermöglichen das Lernen nach allen Sinnen bzw. nach den verschiedenen Eingangskanälen. Dabei werden sowohl visuelle (sehorientierte), haptische (fühlorientierte) als auch intellektuelle Lerntypen angesprochen. An dieser Stelle werden auch gleichermaßen die Bruner'schen Repräsentationsebenen (enaktiv bzw. handelnd, ikonisch bzw. visuell und symbolisch) einbezogen. Aus Ergebnissen der Wissenschaft ist bekannt: Je mehr Eingangskanäle angesprochen werden, umso besser und langfristiger wird Wissen gespeichert und damit umso fester verankert. Das vorliegende Arbeitsheft unterstützt in diesem Zusammenhang das Erinnerungsvermögen, das nicht nur an Einzelheiten, an Begriffe und Zahlen geknüpft ist, sondern häufig auch an die Lernsituation.

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

Marco Bettner

Dr. Erik Dinges

* Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Materialaufstellung und Hinweise

In diesem Buch wird auf jeder Stationskarte angegeben, wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungen variieren je nach individuellen Voraussetzungen.

Falls nicht genug Hütchen vorhanden sind, können natürlich auch Slalomstangen, Bälle auf Markierungshütchen usw. verwendet werden.

Lauf-Abc

Alle Stationen in diesem Lauf-Abc können entweder in der Halle oder draußen auf der Laufbahn durchgeführt werden. Die Laufstrecke sollte ungefähr 20 Meter betragen, Anfang und Ende werden durch Hütchen markiert.

Station 1: Bewusstes Gehen

- 2 Hütchen

Station 2: Gehen mit Kniehub

- 2 Hütchen

Station 3: Zehenspitzenlauf

- 2 Hütchen

Station 4: Fußballenlauf

- 2 Hütchen

Dient zur Vorbereitung auf schnelle Läufe.

Station 5: Fersenlauf

- 2 Hütchen

Station 6: Seitlicher Überkreuzlauf

- 2 Hütchen
- 1 Bodenlinie

Station 7: Kniehebelauf

- 2 Hütchen

Station 8: Reifenlauf

- 8 Reifen

Die Reifen sollten im Abstand von 30–40 cm ausgelegt werden. Größere Abstände bedeuten, dass schneller gelaufen werden muss. Vorab sollte geprüft werden, ob der Abstand für die Kinder passt.

Station 9: Rückwärtslauf

- 2 Hütchen

Station 10: Storchenlauf

- 2 Hütchen

Station 11: Hopslerlauf

- 2 Hütchen

Station 12: Wechselnde Laufarten

- 2 Hütchen

Diese Übung kann auch mit allen Schülern gemeinsam durchgeführt werden, indem alle Kinder in der Halle durcheinander laufen. Dabei werden von den Kindern Ideen vorgemacht, die dann alle nachmachen.

Laufen: Sprint

Vorab sollte das Startsignal mit den Kindern besprochen werden. Es handelt sich dabei um ein akustisches Signal („Auf die Plätze – Fertig – Los!“), weswegen der Startgeber immer im Rücken der Starter steht.

Station 1: Hochstart

- 2 Hütchen

Station 2: Tiefstart

- 1 Hallenwand
- 1 Hütchen

Das Hütchen sollte etwa 7–8 Meter von der Wand entfernt stehen.

Station 3: Wechselnde Startpositionen

- 3 Hütchen

Station 4: Frühstarter

- 1 Tennisball

Station 5: Staffellauf I

- 4 Hütchen
- 10 Markierungshütchen
- 10 Tennisbälle

Diese Staffel lässt sich mit allen möglichen Materialien durchführen. Alternativ kann beim Hin- und Rückweg im Slalom gelaufen werden.

Station 6: Staffellauf II

- 2 Hütchen
- 2 Reifen

Am Ende der Laufstrecke können weitere Aufgaben eingebaut werden. In den Reifen kann zum Beispiel ein Würfel, ein Puzzle u. v. m. liegen.

Station 7: Staffellauf III

- 4 Hütchen
- 8 Bananenkisten

Station 8: Pendelstaffel I

- 4 Slalomstangen
- 2 Staffelstäbe

Diese Form der Staffel sollte vorher in langsamem Tempo geübt werden, damit die Übergabe reibungslos funktioniert. Der rechte Arm des annehmenden Läufers muss seitlich hinter der Slalomstange ausgestreckt sein.

Station 9: Pendelstaffel II

- 4 Slalomstangen
- 2 Staffelstäbe

Station 10: Pendelstaffel III

- 4 Slalomstangen
- 8 Bananenkisten
- 2 Staffelstäbe

Vorher sollten die Laufwege besprochen und in langsamem Tempo eingeübt werden, da hier der Stab von hinten übergeben wird. Die wartenden Kinder stehen etwas abseits.

Station 11: Würfelbiathlon

- 5 Hütchen
- 2 kleine Kästen
- 2 Würfel

Statt der Strafrunde können auch gymnastische Übungen oder Ähnliches durchgeführt werden.

Station 12: Zwerge oder Riesen?

- 1 Mittellinie

Station 13: Balljagd

- 1 Ball
- 1 Hütchen

Station 14: Sprint mit Anhänger

- 1 Seil
- 1 Teppichfliese

Die Teppichfliesen werden mit der Unterseite nach oben verwendet.

Laufen: Ausdauer

Station 1: Zeitungslauf

- 1 Zeitung

Es kann auch ein Hindernisparcours aufgebaut werden, der absolviert werden muss, ohne dass die Zeitung herunterfällt.

Station 3: Seilspringen

- 1 Springseil

Station 4: Zahlenlauf

- Zahlenkärtchen

Für die Zahlenkärtchen die Zahlen von 1 bis 10 auf Notizzettel schreiben und evtl. laminieren.

Station 5: Rundenlauf

- 8 Hütchen

Station 6: Biathlon

- 6 Elefantenhautbälle
- 1 kleiner Kasten
- 3 Kastenoberteile
- 4 Slalomstangen
- 2 Hütchen

Station 7: Hindernislauf I

- 3 Kastenoberteile
- 5 Slalomstangen
- 3 Bänke
- 2 kleine Kästen
- 5 Reifen

Station 8: Hindernislauf II

- 6 Turnmatten
- 2 Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bank
- 2 kleine Kästen
- 2 Kastenoberteile

Station 9: Halb leer oder halb voll?

- 1 Ballkorb
- viele unterschiedliche Bälle

Station 10: Puzzlelauf

- 4 Hütchen
- 3 Turnmatten
- 2 Puzzles

Für die Puzzles die Vorlage (S. 44) zweimal kopieren, evtl. laminieren und die Puzzleteile ausschneiden. Am besten wird verschieden farbiges Papier gewählt, sodass die Puzzles nicht vermischt werden.

Station 11: Memory®-Lauf

- 1 Hütchen
- 1 Kastenoberteil
- 1 Memory®

Für das Memory® die Karten (S. 47) zweimal kopieren und evtl. laminieren.

Springen

Die Anlaufstrecke bei den Sprungübungen sollte nicht zu lang sein, sonst sind manche Kinder schon erschöpft, bevor sie gesprungen sind.

Station 1: Mattenrutschen

- 1 Hütchen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bodenlinie

Es muss darauf geachtet werden, dass immer nur ein Kind auf die Matte springt. Das Risiko für Verletzungen ist bei Gruppensprüngen zu hoch.

Station 4: Gummitwist

- 1 Sprossenwand
- 1 Gummiband

Station 5: Wechselnde Sprünge

- 8 Reifen

Station 6: Nummernspringen

- 2 Hütchen
- 1 Bananenkiste je Kind

Station 7: Sprunglauf

- 2 Hütchen

Station 8: Steigsprung I

- 1 Bank

Als einfachere Variante kann auch ein Schaumbalken verwendet werden.

Station 9: Steigsprung II

- 3 Reifen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bananenkiste
- 2 Turnmatten

Station 10: Standweitsprung

- 2 Turnmatten

Werden die Turnmatten vor die Wand gelegt, können sie nicht wegrutschen.

Station 11: Mattenweitsprung

- 1 Kastenoberteil
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten

Station 12: Zonenweitsprung

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Turnmatten
- 1 Kreppband

Mit Kreppband die beiden Weichbodenmatten in insgesamt zehn gleich große Abschnitte aufteilen (siehe S. 59).

Werfen

Eine zusätzliche Auswahl unterschiedlicher Bälle fördert eine akzentuierte Wurftechnik.

Station 1: Ballwurf

- 1 Tennisball

Station 2: Schweifballwurf

- 1 Schweifball
- 1 Bodenlinie

Bauanleitung Schweifball: Einen Tennisball, der in einen Schraubstock eingespannt ist, mit einer Eisansäge einschneiden. Dann zwei ca. 50 cm lange Stücke Absperrband einklemmen.

Station 3: Prellwurf I

- 1 Tennisball
- 1 Reifen

Station 4: Prellwurf II

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Hallenwand
- 1 Kasten (ohne Kastendeckel)
- 2 kleine Kästen

Station 5: Ball unter der Schnur

- 1 Tennisball
- 2 Hochsprungständer mit gespannter Schnur (tief gespannt)

Station 6: Zielwurf tief

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 3 kleine Kästen

Station 7: Zielwurf hoch

- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Basketballkorb

Station 8: Monsterwurf

- 2 Kästen
- 1 Turnmatte
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Die Schüler müssen ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Matte und nicht die Beine des Monsters das Ziel ist.

Station 9: Wanderball

- 2 Kästen
- 1 Gymnastikball
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Station 10: Tontaubenschießen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Kästen
- 1 Gymnastikball
- 1 Eimer
- viele Tennisbälle
- 1 Bodenlinie

Station 11: Fußball-Einwurf

- 1 Fußball
- 1 Hallenwand

Die richtige Einwurftechnik sollte vorher besprochen werden: ein Bein nach vorne, beide Hände halten den Ball, Arme über den Kopf, Oberkörper nach hinten lehnen (Spannung!), Ball weit nach oben und vorne werfen.

Station 12: Mauerwurf

- 1 Tennisball
- 1 Kasten

Station 13: Wurf mit Anlauf I

- 1 Tennisball

Hier sollte die richtige Wurftechnik unbedingt vorab gezeigt werden. Auf das Mitsprechen sollte Wert gelegt werden.

Station 14: Wurf mit Anlauf II

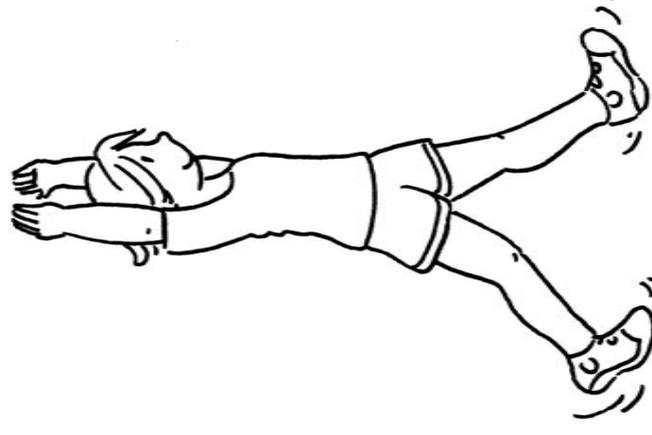
- 1 Tennisball
- 1 Bodenlinie

Du brauchst:

- 2 Hütchen 

Strecke deine Arme gerade nach oben.
Laufe nun bewusst langsam die Strecke von dem einen Hütchen zu dem anderen. Setze dabei zuerst die Ferse auf und rolle über die Sohle bis zur Fußspitze ab. Mache das mit beiden Füßen.

Mache die Übung auch, indem du über den Innen- oder den Außenrist deines Fußes abrollst. Das sind die Innen- und die Außenseite deines Fußes.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen Spezial Leichtathletik

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

