



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen SPEZIAL Turnen 1-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort	4	Station 4: Mit dem Minitrampolin springen....	43
Materialaufstellung und Hinweise	6	Station 5: Kniesprung auf den Kasten	44
Turnen am Boden		Station 6: Sprung mit Aufhocken auf den Kasten	45
Station 1: Dehnübungen der Hände	9	Station 7: Grätschsprung über den Bock	46
Station 2: Strecksprung.....	10	Station 8: Hockwende an der Langbank	47
Station 3: Hocksprung.....	11	Station 9: Hockwende über den Kasten.....	48
Station 4: Standwaage.....	12	Hangeln und schwingen an Barren und Co.	
Station 5: Rolle vorwärts.....	13	Station 1: Am Ring schwingen	49
Station 6: Rolle vorwärts – Spezial.....	14	Station 2: Am Tau schwingen.....	50
Station 7: Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)	15	Station 3: Über den Barren klettern	51
Station 8: Rolle rückwärts.....	16	Station 4: Durch den Barren stützen und schwingen.....	52
Station 9: Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)	17	Station 5: Am Stufenbarren hangeln.....	53
Station 10: Rad mit Markierungen	18	Station 6: Barren – Schwingen in den Grätschsitz.....	54
Station 11: Rad auf einer Linie	20	Station 7: Barren – Schwingen in den Außensitz	55
Station 12: Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)	21	Station 8: Barren – Winkelstütz	56
Station 13: Handstand vom Kasten mit Abrollen	22	Station 9: Barren – Abgang (Kehre).....	57
Station 14: Handstand gegen die Wand	23	Hüpfen mit dem Seil	
Balancieren auf Schwebebalken und Co.		Station 1: Grundsprung – Basic Jump	58
Station 1: Über Bänke balancieren	24	Station 2: Doppeldurchschlag – Double Under.....	59
Station 2: Über eine Wippe balancieren	25	Station 3: Schrittsprung – Forward Straddle...	60
Station 3: Schwebebalken – Aufgang	26	Station 4: Halber Hampelmann – Side Straddle	61
Station 4: Schwebebalken – Balancieren	27	Station 5: Gekreuzte Arme – Criss Cross	62
Station 5: Schwebebalken – Standwaage	28	Station 6: Laufschrift – Jogging Step	63
Station 6: Schwebebalken – Wechselschritt	29	Station 7: Seilschwingen – Side Swing.....	64
Station 7: Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand	30	Station 8: Tanzschritt – Can Can	65
Station 8: Schwebebalken – Abgang.....	31	Station 9: Slalomsprung – Twist Step	66
Stützen und hängen an Reck und Co.		Station 10: Zu zweit mit einem Seil.....	67
Station 1: Durch die Kastengasse stützen	32	Station 11: Zu dritt am großen Seil	68
Station 2: An den Ringen hängen	33	Akrobatik	
Station 3: Reck – Schwingen	34	Station 1: Verschiedene Griffarten.....	69
Station 4: Reck – Hangeln	35	Station 2: Gestapelte Bänke	70
Station 5: Reck – Sprung in den Stütz	36	Station 3: Stuhl mit Gallionsfigur	71
Station 6: Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts	37	Station 4: Bauchflieger.....	72
Station 7: Reck – Aufschwung mit Hilfestellung	38	Station 5: Rückenflieger.....	73
Station 8: Reck – Unterschwing	39	Station 6: 3er-Pyramide	74
Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.		Station 7: Waage.....	75
Station 1: Einfach springen	40	Station 8: Kleine Siegerpose.....	76
Station 2: Höher springen	41	Station 9: Große Siegerpose.....	77
Station 3: Mit dem Sprungbrett springen	42	Anhang	
		Laufzettel	78
		Spielideen	79

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

Materialaufstellung und Hinweise

In diesem Buch werden Symbole für leichte Übungen ☆, mittlere Übungen ☆ ☆ und schwere Übungen ☆ ☆ ☆ verwendet, die sich in der jeweiligen Kopfzeile der Stationskarten befinden.

Wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll, wird dies ebenfalls in der Kopfzeile angezeigt.

Turnen am Boden

Station 1: Dehnübungen der Hände

- 1 Turnmatte

Station 2: Strecksprung

- 3 Turnmatten

Alternativ kann die Übung auch auf den Linien der Halle ausgeführt werden oder mit Anlauf und Sprung auf ein Sprungbrett. Dann muss die Landung auf einer dicken Weichbodenmatte erfolgen.

Station 3: Hocksprung

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

Station 4: Standwaage

- 1 Turnmatte

Um die Übung zu steigern, kann sie auf einer umgedrehten Bank ausgeführt werden.

Station 5: Rolle vorwärts

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

Kindern, denen es schwerfällt, das Kinn auf die Brust zu nehmen, können sich einen Spülschwamm zwischen Kinn und Hals klemmen.

Station 6: Rolle vorwärts – Spezial

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Bänke
- 1 Sprossenwand

Die Kinder können auch zu zweit nebeneinander die Matte hinunterrollen. Vorher müssen aber unbedingt die Regeln geklärt werden.

Station 7: Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)

- 1 Turnmatte

Station 8: Rolle rückwärts

- 4 Turnmatten

Station 9: Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)

- 1 Bank

Station 10: Rad mit Markierungen

- 2 Turnmatten
- 4 Markierungen
- Klebeband

Vor dem Bekleben muss getestet werden, ob die Markierungen nicht zu nah oder zu weit gesetzt wurden. Als Variation kann eine Mattengasse mit zwei aufrecht stehenden Weichbodenmatten, gestützt von jeweils einem großen Kasten, aufgestellt werden. Die Schüler schlagen das Rad durch die Gasse.

Station 11: Rad auf einer Linie

- 2 Turnmatten
- Klebeband

Station 12: Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)

- 1 Turnmatte

Station 13: Handstand vom Kasten mit Abrollen

- 1 Turnmatte
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden.

Falls viele verschieden große Kinder in der Gruppe sind, empfiehlt es sich, zwei unterschiedlich hohe Kästen aufzubauen.

Station 14: Handstand gegen die Wand

- 1 Turnmatte
- Klebeband

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden.

Balancieren auf Schwebebalken und Co.

Im Vorfeld dieser Übungen sollte die Körperspannung besprochen werden, ebenso wie das spezielle Laufen auf dem Schwebebalken mit dem seitlichen Vorbeiführen des gestreckten Fußes. Alle Übungen sollten vorher auf Linien in der Halle, aufgeklebten Linien auf Turnmatten, der Bank und der umgedrehten Bank erfolgen.

Station 1: Über Bänke balancieren

- 2 Turnmatten
- 2 Bänke
- evtl. Sandsäckchen

Station 2: Über eine Wippe balancieren

- 2 Turnmatten
- 1 Bank
- 1 Kastenoberteil

Statt dem Kastenoberteil kann auch ein Sprungbrett verwendet werden. Dies ermöglicht einen sanfteren Übergang beim Überschreiten der Mitte.

Station 3: Schwebebalken – Aufgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Der Aufgang sollte vorher gemeinsam besprochen werden.

Station 4: Schwebebalken – Balancieren

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 5: Schwebebalken – Standwaage

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 6: Schwebebalken – Wechselschritt

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Station 7: Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Eine mögliche Steigerung wäre die Drehung auf einem Ballen unter Mitnahme des Schwungbeines.

Station 8: Schwebebalken – Abgang

- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Schwebebalken

Stützen und hängen an Reck und Co.

Bei Übungen am Reck können Rohrisolierungen hilfreich sein, die zurechtgeschnitten und mit Klebeband an der Reckstange fixiert sind und einen guten Schutz vor Quetschungen bieten. Sie eignen sich außerdem als Drehunterstützung.

Station 1: Durch die Kastengasse stützen

- 1 Turnmatte
- 2 große Kästen mit 3 Teilen
- 1 Springseil

Station 2: An den Ringen hängen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Ringe

Station 3: Reck – Schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 Medizinball

Station 4: Reck – Hangeln

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 5: Reck – Sprung in den Stütz

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 6: Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts

- 3 Turnmatten
- 1 Reck

Station 7: Reck – Aufschwung mit Hilfestellung

- 3 Turnmatten
- 1 Reck
- 1 großer Kasten mit 3 oder 4 Teilen
- 1 Weichbodenmatte

Vor der Übung sollte der Lehrer diese Station erläutern und erklären, was es beim Aufschwung zu beachten gibt: flüssige Bewegung, Aufschwung eng an der Reckstange, Beine nehmen den Schwung mit, gerade gestreckte Füße, Körperspannung.

Der Lehrer sollte die Kinder unterstützen, indem er die Hüfte an den Holm drückt.

Station 8: Reck – Unterschwingung

- 4 Turnmatten
- 1 Reck

Als Hilfsmittel kann hier eine Schaumstoffmatte oder auch eine im Wechsel gehaltene Zauberschnur dienen, die ein zu überwindendes Hindernis darstellen.

Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.

Station 1: Einfach springen

- 3 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)

Diese Vorübung kann öfter wiederholt und auch als Aufwärmübung eingesetzt werden. Abhängig von der Größe der Kinder ist sie auch an einer Bank durchführbar.

Station 2: Höher springen

- 3 Turnmatten
- 1 Bock
- 2 große Kästen mit unterschiedlichen Höhen (mit 2 und 3 Teilen)
- 3 Sprungbretter

Station 3: Mit dem Sprungbrett springen

- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleiner Kasten
- 1 Sprungbrett

Der Absprung auf dem Sprungbrett mit Landung kann vorbereitend auf einer Mattenbahn geübt werden: Mit Kreide zwei ovale Kreise für die Füße aufmalen und einen Absprungpunkt davor als Linie ziehen. Das kann beliebig oft auf der Bahn eingezeichnet werden. Es schafft Sicherheit und die Kinder können sich gegenseitig Rückmeldung geben.

Station 4: Mit dem Minitrampolin springen

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

Station 5: Kniesprung auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Station 6: Sprung mit Aufhocken auf den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Station 7: Grätschsprung über den Bock

- 1 Turnmatte
- 1 Bock

Station 8: Hockwende an der Langbank

- 1 Bank

Station 9: Hockwende über den Kasten

- 1 Weichbodenmatte
- 1 großer Kasten
- 1 Sprungbrett

Hangeln und schwingen an Barren und Co.

Vor jeder Übung muss die Höhe und die Breite der Holme an die Kinder angepasst werden.

Station 1: Am Ring schwingen

- 4 Turnmatten
- 1 Ring
- 2 kleine Kästen
- evtl. Reifen und Softball

Station 2: Am Tau schwingen

- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Tau
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen
- Teppichfliesen
- evtl. Softball

Station 3: Über den Barren klettern

- 2 Turnmatten
- 1 Barren

Station 4: Über den Barren stützen und schwingen

- 3 Turnmatten
- 1 Barren
- 3 kleine Kästen

Station 5: Am Stufenbarren hangeln

- 2 Turnmatten
- 1 Stufenbarren

Station 6: Barren – Schwingen in den Grätschsitz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Station 7: Barren – Schwingen in den Außensitz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Station 8: Barren – Winkelstütz

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Diese Übung kann auch auf dem Boden geübt werden.

Station 9: Barren – Abgang (Kehre)

- 4 Turnmatten
- 1 Barren

Eine Vorübung ist der Abgang am Ende des Barrens auf eine Weichbodenmatte: Aus dem Stütz wird mit den gestreckten Beinen über das Ende der Holme hinaus nach vorne in den Stand geschwungen.

Hüpfen mit dem Seil

Beim Seilspringen können schnelle Lieder mit Bass wunderbar eingesetzt werden. Sie geben einen guten Rhythmus vor.

Der weiteren Kreativität und Kombinationsfreude der Kinder steht nun nichts mehr im Wege. Sie sollten genügend Zeit zum Üben erhalten und auch in Reflexionsphasen ihre Sprünge vorstellen dürfen, die dann von der gesamten Gruppe nachgesprungen werden.

Station 1: Grundsprung – Basic Jump

- 1 Springseil

Station 2: Doppeldurchschlag – Double Under

- 1 Springseil

Station 3: Schrittsprung – Forward Straddle

- 1 Springseil

Station 4: Halber Hampelmann – Side Straddle

- 1 Springseil

Station 5: Gekreuzte Arme – Criss Cross

- 1 Springseil

Station 6: Laufschrift – Jogging Step

- 1 Springseil

Station 7: Seilschwingen – Side Swing

- 1 Springseil

Station 8: Tanzschritt – Can Can

- 1 Springseil

Station 9: Slalomsprung – Twist Step

- 1 Springseil

Station 10: Zu zweit mit einem Seil

- 1 Springseil

Station 11: Zu dritt am großen Seil

- 1 großes Seil

Diese Übung kann als gemeinsamer Beginn oder Abschluss für alle Kinder angeboten werden.

Unterschiedliche Bewegungsformen, wie zum Beispiel in das schwingende Seil einlaufen, darin springen und herauslaufen, durchlaufen und viele weitere Übungen mehr können die Rhythmusfähigkeit der Kinder schulen.

Akrobatik

Alle Übungen sind ohne Schuhe auszuführen! Es empfiehlt sich, die einzelnen Übungen auf einer Turnmatte durchzuführen. Bei komplexeren Übungen muss entsprechend der Größe der Gruppe die Anzahl der Matten erhöht werden. Hilfreich sind Tipps von außen: Ein Partner sollte unbedingt Rückmeldung über die korrekte Haltung und Ausführung der Übung geben. Ein dritter Partner kann Hilfestellung beim Strecken des Beins geben.

Station 1: Verschiedene Griffarten

- 1 Turnmatte

Station 2: Gestapelte Bänke

- 1 Turnmatte

Station 3: Stuhl mit Gallionsfigur

- 1 Turnmatte

Station 4: Bauchflieger

- 1 Turnmatte

Station 5: Rückenflieger

- 1 Turnmatte

Diese Übung sollten nur Kinder durchführen, die über eine gute Körperspannung verfügen und nicht ängstlich sind. Hilfestellung von weiteren Partnern muss unbedingt sichergestellt werden. Vorher vereinbarte Kommandos vereinfachen die Durchführung.

Station 6: 3er-Pyramide

- 1 Turnmatte

Vorher vereinbarte Kommandos vereinfachen die Durchführung. Die unteren Kinder sollten etwa gleich groß sein, um Schiefstand zu vermeiden.

Station 7: Waage

- 1 Turnmatte

Diese Übung ist auch als Kräftigungsübung allgemein einsetzbar. Sie sollte mehrfach wiederholt werden. Die Langsamkeit der Durchführung macht hier den Unterschied.

Station 8: Kleine Siegerpose

- 1 Turnmatte
- evtl. 1 kleiner Kasten

Station 9: Große Siegerpose

- 1 Turnmatte
- evtl. 1 kleiner Kasten

Bei dieser Übung sollte ein kleiner und leichter Schüler auf die Beine zweier etwa gleich großer, kräftiger Schüler steigen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Sport an Stationen SPEZIAL Turnen 1-4

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

