

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen Sport ... in der Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

Seite

1	Vorwort und Einführung	4
2	Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?	5 - 6
	Was ist charakteristisch für das Stationenlernen? Ursprünge und Entstehung	
3	Formen des Stationenlernens	7 - 9
	Geschlossenes Stationenlernen Offenes Stationenlernen Stationenlernen mit unterteilten Stationen	
4	Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule	10 - 14
	Auswahl der Übungen Funktionalität der Übungen Planung und Vorbereitung des Stationenlernens Stationenlernen in der Praxis – Checkliste	
5	Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	15 - 17
6	Stationenlernen in der Übersicht	18 - 19
	<i>Die Stationen</i>	
7	1. Konditionelle Fähigkeiten schulen und verbessern	
	1.1 Vier Stationen: Kräftigen der Bein-, Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur	20-21
	1.2 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Partnerarbeit	22-23
	1.3 Vier Stationen: Gewandtheit schulen, Kräftigen der Arm- und Beinmuskulatur	24-25
	1.4 Vier Stationen: Hauptmuskelgruppen kräftigen – Pflicht- und Wahlkreis	26-27
	1.5 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Vierergruppen	28-29
8	2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
	2.1 Fünf Stationen: Sich anpassen, orientieren und richtig reagieren	30-31
	2.2 Fünf Stationen: Gegenstände und sich selbst im Gleichgewicht halten	32-33
	2.3 Fünf Stationen: Sich mit Bällen orientieren und anpassen	34-35
	2.4 Fünf Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Partnerarbeit	36-37
	2.5 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen	38-39
9	3. Grundtätigkeiten anwenden und verbessern	
	3.1 Vier Stationen: Hüpfen/Springen – Heben/Tragen anwenden und verbessern	40-41
	3.2 Vier Stationen: Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	42-43
	3.3 Vier Stationen: Stützen, Hüpfen und Springen in Kombination anwenden	44-45
	3.4 Drei Stationen: Stützen, Hängen und Schwingen mit „Pufferstation“	46-47
	3.5 Vier Stationen: Schwingen, Stützen, Springen – Pflicht- und Wahlkreis	48-49
10	4. Turnerische / leichtathletische Grundformen lernen / üben	
	4.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hockwende	50-51
	4.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben des Handstands	52-53
	4.3 Vier Stationen: Lernen und Üben des Aufschwungs	54-55
	4.4 Vier Stationen: Lernen und Üben der Grätsche über den Bock	56-57
	4.5 Sechs Stationen: Auf dem Sportplatz – leichtathletische Grundlagenschulung	58-59

1 Vorwort und Einführung

Wird es auch in Zukunft an den Schulen Sportunterricht in der bisher bekannten Form geben? Ich glaube schon, aber es werden sich die Gestaltung, die Methoden und auch die Inhalte des Sportunterrichts verändern. Die Lebenswelt der Mädchen und Jungen in der „Heute-Zeit“ haben sich rasant verändert und verändern sich durch die ständig zunehmenden technischen Neuerungen stetig weiter. Die Institution Schule selbst und jeder Sportlehrer vor Ort muss sich die Frage stellen, ob der herkömmliche Sportunterricht manchmal evtl. anders und moderner gestaltet werden kann. Eine Ausweitung der Themen/Ziele/Inhalte und andere Methoden sowie Organisationsformen würden Veränderungen im Sportunterricht herbeiführen.

Eine mögliche Konsequenz wäre der vermehrte Einsatz der Unterrichtsmethode des Stationenlernens.

Gerade in der Grundschule kommt das Stationenlernen oft zum Einsatz. Das Stationenlernen wird auch häufig als „Lernen an Stationen“, „Stationenbetrieb“, „Stationenarbeit“, „Lernstraße“, „Lernparcours“ und „Lernzirkel“ bezeichnet, wobei alle genannten Begriffe dasselbe meinen: Stationenlernen.

In Form des Lernens an Stationen üben und trainieren die Schüler gleichzeitig methodische und inhaltliche Ziele. Die Arbeit an den Stationen fördert das selbstständige Lernen und Üben jedes einzelnen Schülers. Das Stationenlernen fördert die Motivation der Schüler, da die Vielfalt der Aufgaben und Materialien meistens positive Lernerfahrungen ermöglichen. Das Stationenlernen ist deshalb auch eine entsprechende methodische Antwort auf evtl. Motivationsprobleme bei den Schülern.

Das Stationenlernen beschreibt das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen im Rahmen einer übergeordneten Thematik. Die ersten Erfahrungen mit dem Stationenlernen machen die Mädchen und Jungen meistens in der Form des bekannten Zirkeltrainings. In den letzten Jahren wurde das Stationenlernen gerade im Grundschulbereich intensiviert und neben dem Fach Sport auch auf andere Fächer übertragen. Um Stationenlernen erfolgreich im Unterricht und insbesondere im Fach Sport (Fürsorge- und Aufsichtspflicht) durchzuführen, ist eine gute und sorgfältige Vorbereitung wichtig.

Dieses Buch erklärt und macht deutlich ...

- ☛ was man unter Stationenlernen überhaupt versteht;
- ☛ was charakteristisch für das Stationenlernen ist;
- ☛ welche Formen des Stationenlernens es gibt;
- ☛ welche Vor- und Nachteile das Stationenlernen mit sich bringt;
- ☛ welche Regeln beim Stationenlernen beachtet werden müssen;
- ☛ wie das Stationenlernen geplant und vorbereitet werden muss;
- ☛ wie das Stationenlernen in der Praxis durchgeführt wird.

Die sich anschließenden praktischen Beispiele in Form des Stationenlernens decken hierbei die Kernthemen der Lehrpläne Sport für die Klassen 1-4 ab. In diesem Buch wird das Stationenlernen zum Schulen und Verbessern der motorischen Fähigkeiten (konditionelle und koordinative Fähigkeiten), der Grundtätigkeiten (hüpfen, springen, balancieren, stützen etc.) und zum Lernen/Üben turnerischer und leichtathletischer Grundformen anschaulich dargestellt. Das Buch zeigt Möglichkeiten auf und veranschaulicht mit viel Praxis, dass gerade das Stationenlernen eine interessante Methode ist, um den Schülern einen anderen Zugang zu den sportlichen Inhalten zu ermöglichen. Sportlehrer, aber auch fachfremd unterrichtende Lehrkräfte finden in diesem Buch viele Anregungen und Beispiele, um das Stationenlernen auch mit ihren Klassen und Gruppen sofort umzusetzen.

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der vielfältigen motorischen Angebote in Form des Stationenlernens wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm

2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

Das Stationenlernen ...

- fördert in besonderer Weise die Eigentätigkeit der Schüler;
- ermöglicht allen eine gleichzeitige aktive Mitarbeit allein, zu zweit oder in der Gruppe;
- eröffnet Gelegenheiten zu Partizipation, z. B. Mitwirkung bei der Stationengestaltung;
- kann evtl. eine methodische Antwort auf Motivationsprobleme bei Schülern sein;
- ermöglicht eine interessante Darbietung der Lerninhalte durch vielseitiges Angebot;
- fordert die Lehrkraft ganz besonders in der Planung und Unterrichtsvorbereitung.

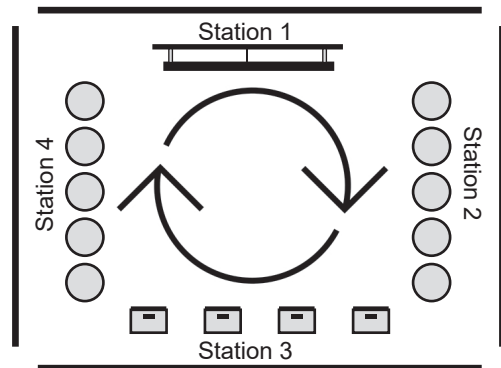
Beispiel: Koordinationsschulung mit Bällen

Station 1

Aufgabe: Stand auf der Turnbank: Wirf den Ball so gegen die Wand, dass er zu dir zurückkommt und du ihn fangen kannst.

Zähle die gültigen Versuche.

Material: Turnbank und Gymnastikbälle

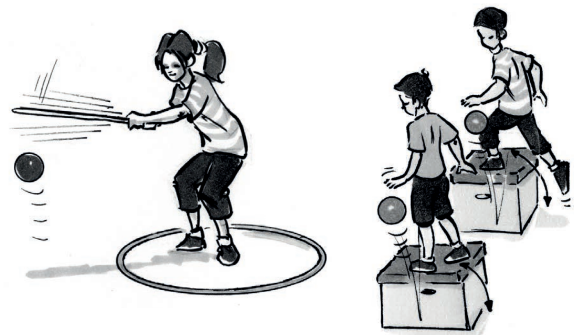


Station 2

Aufgabe: Im Reifen stehen und mit dem Stab den Ball zum Springen bringen und danach weiter außerhalb des Reifens prellen.

Zähle die erfolgreichen Versuche.

Material: Reifen, Stäbe, Gymnastikbälle



Station 3

Aufgabe: Auf- und absteigen am kleinen Kasten, dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.

Zähle das Auf- und Absteigen.

Material: Gymnastikbälle und kleine Kästen.

Station 4

Aufgabe: Den Ball so gegen die Wand werfen, dass er danach in dem davor liegenden Reifen landet. Den Wurfabstand zur Wand wählt der Schüler selbst.

Zähle die erfolgreichen Versuche.

Material: Gymnastikbälle und Gymnastikreifen.



Ursprünge und Entstehung

Die Ursprünge des Stationenlernens gehen auf reformpädagogische Methoden und Techniken zurück, wie sie vor allem in den Arbeitsateliers bei C. Freinet und den „Subject Corners“ von H. Parkhurst (Education on the Dalton-Plan 1922) entwickelt wurden. Bei Freinet waren die Lernstationen noch nicht in Form eines Lernzirkels organisiert und der Planunterricht von Parkhurst war eher individuell angelegt. Einen entscheidenden Impuls für die Stationenarbeit gaben Ronald Ernest Morgan und Graham Thomas Adamson, die 1952 das bekannte Zirkeltraining („circuit training“) für den Sport entwickelten. Dies ermöglichte es den Sportlern, eine Anzahl von Übungsstationen entweder der Reihe nach oder in freier Auswahl zu durchlaufen. Die Grundidee aus dem Zirkeltraining wurde später auf Lernaufgaben übertragen.

3 Formen des Stationenlernens

Das Stationenlernen ist eine Form des Offenen Unterrichts, bei dem das selbstbestimmte Lernen der Schüler im Vordergrund steht.

Man unterscheidet verschiedene Formen des Stationenlernens, die den Schülern mal mehr, mal etwas weniger Raum für eigene Entscheidungen geben.

Die folgenden Beschreibungen und die genannten Beispiele sollen es dem Sportlehrer erleichtern, die entsprechende Form des Stationenlernens für seine Klasse/Gruppe zu finden/wählen. Weitere Hinweise zum Einsatz und zur Auswahl der passenden Form des Stationenlernens erfolgen im Kapitel „Hinweise zum Einsatz dieses Buches“.

A) Geschlossenes Stationenlernen
Bei dieser Form ist die Reihenfolge der Lernstationen vorgegeben. Um eine Differenzierung zu ermöglichen, werden jedoch unterschiedliche Einstiegs- und Endstationen angeboten. In der Praxis heißt das, manche Schüler beginnen an der Station 1, andere leistungsstärkere Schüler beginnen aber gleich an der Station 3 usw.

Beispiel: Rolle vorwärts lernen und üben

Station 1

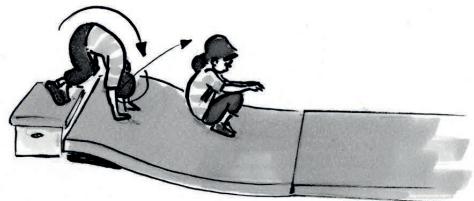
Aufgabe: Setz dich auf die Matte und umfasse deine Schienbeine. Schauke mehrmals rhythmisch vor und zurück. Versuche beim dritten Vorschwung auf die Füße zu kommen.

Hinweise: Übe immer wieder, bis du jedesmal sicher auf die Füße kommst.



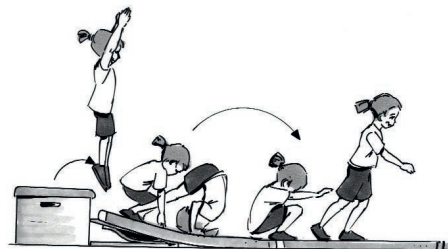
Station 2

Aufgabe: Knie oder hocke dich auf den kleinen Kasten. Setze deine Hände auf die Matte und führe eine Rolle vorwärts auf der „schrägen Ebene“ aus.



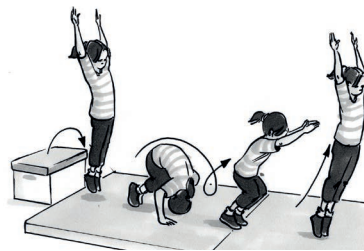
Station 3

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die schräge Ebene und turne sofort eine Rolle vorwärts. Nutze dabei den Schwung des Niedersprungs für die Rolle vorwärts.



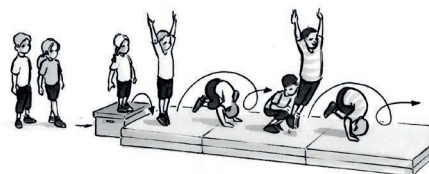
Station 4

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die Matte (evtl. doppelte Mattenlage) und führe sofort eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung aus.



Station 5

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die Mattenbahn und turne sofort eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung. Turne danach gleich noch eine Rolle vorwärts.



3 Formen des Stationenlernens

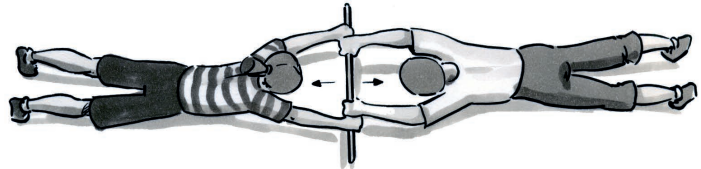
B) Offenes Stationenlernen

Bei dieser Form haben die Schüler die freie Wahl, in welcher Reihenfolge sie an den einzelnen Stationen üben. Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, sollte aber die vorgeschlagene Reihenfolge eingehalten werden, d. h. wer an der Station 3 beginnt, geht anschließend zur Station 4, wer an Station 1 beginnt, geht danach zur Station 2 usw.

Beispiel: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten schulen/verbessern

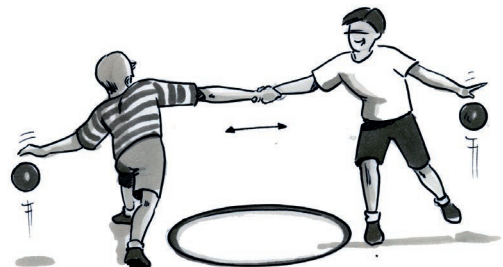
Station 1

Aufgabe: Geht beide in die Bauchlage und haltet einen Stab mit beiden Händen gefasst zwischen euch. Hebt nun gemeinsam leicht den Oberkörper an: Dann schiebt zunächst A den Stab in Richtung zu B, der leicht nachgibt, dann schiebt B den Stab zu A.



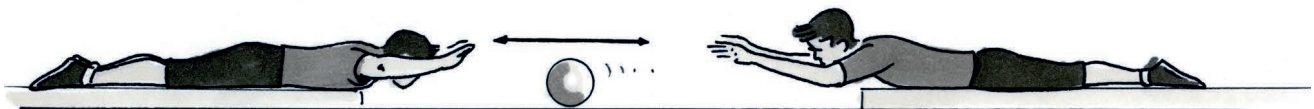
Station 2

Aufgabe: Fasst euch an einer Hand und prellt mit der freien Hand jeder einen Ball. Versuche nun, deinen Partner in den Reifen zu ziehen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.



Station 3

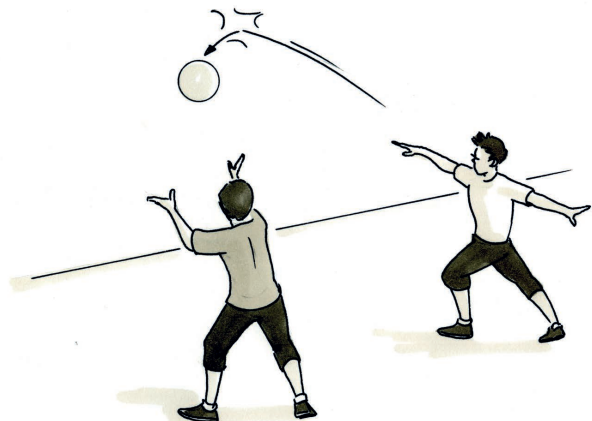
Aufgabe: Geht beide in die Bauchlage mit einem Abstand von ca. 5 m. A hebt den Oberkörper etwas an, die Arme und Hände haben keinen Bodenkontakt mehr, und stößt mit beiden Händen den Medizinball zu B. B nimmt den Ball an und stößt ihn ebenso zurück.



Station 4

Aufgabe: Der Abstand zur Wand beträgt etwa 2-3 m und wird durch eine Linie (ein ausgelegtes Seil oder Markierungshütchen) gekennzeichnet.

Wirf den Ball mit einem kräftigen Wurf schräg gegen die Wand, sodass dein Partner den Ball fangen kann. Der Partner wirft danach ebenso gegen die Wand usw.



3 Formen des Stationenlernens

C) Stationenlernen mit unterteilten Stationen

Diese Form des Stationenlernens ist recht anspruchsvoll, weil die Stationen aus dem Pflicht- und dem Wahlkreis bestehen. Diese Form sollte nur mit Klassen/Gruppen durchgeführt werden, die im Umgang mit dem Stationenlernen geübt sind. Der Pflichtkreis enthält Pflichtstationen, die in der Regel in der vorgegebenen Reihenfolge bearbeitet werden müssen.

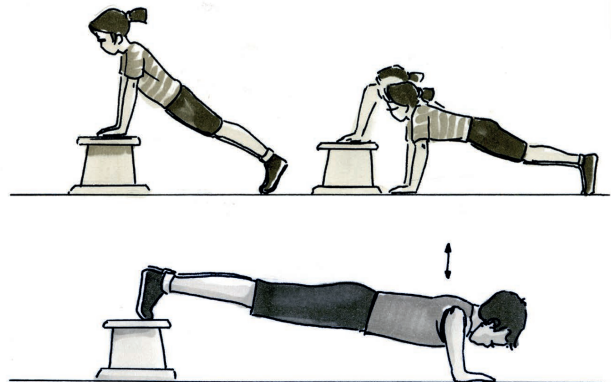
Der Wahlkreis dagegen bietet Aufgaben, die freiwillig von den Schülern gewählt werden können und beinhalten in der Regel vertiefende (anspruchsvollere) Aufgaben zu den jeweiligen Inhalten des Pflichtkreises.

Beispiel: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten schulen/verbessern

Station 1

Pflichtaufgabe: Stützele mit deinen Händen vom Boden auf die Sitzfläche der Turnbank, ohne dabei die Fußposition zu verändern: Erst die rechte Hand auf die Bank, dann sofort danach die linke. Anschließend wieder die rechte Hand auf den Boden führen und dann ebenso die linke Hand usw.

Wahlaufgabe: Liegestütz vorlings, die Füße befinden sich dabei auf dem kleinen Kasten. Beugen und Strecken der Arme.

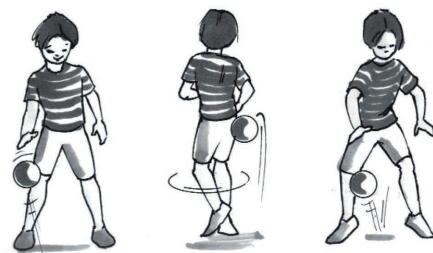


Station 2

Pflichtaufgabe: Prelle den Ball am Ort (auf der Stelle), führe eine schnelle ganze Drehung aus, um dann wieder den Ball zu prellen.

Wahlaufgabe: Stand außerhalb des Reifens, der Ball liegt innerhalb des Reifens.

Schlage mit dem Stab auf den am Boden liegenden Ball, um ihn zum Springen zu bringen. Versuche anschließend, den Ball weiter mit dem Stab zu prellen, dabei sollte er immer im Reifen bleiben.



Station 3

Pflichtaufgabe: Seilspringen:

Führe Grundsprünge mit dem Seil aus – Schlussstrünge mit und ohne Zwischenhüpfer.

Wahlaufgabe: Seilspringen überkreuz:

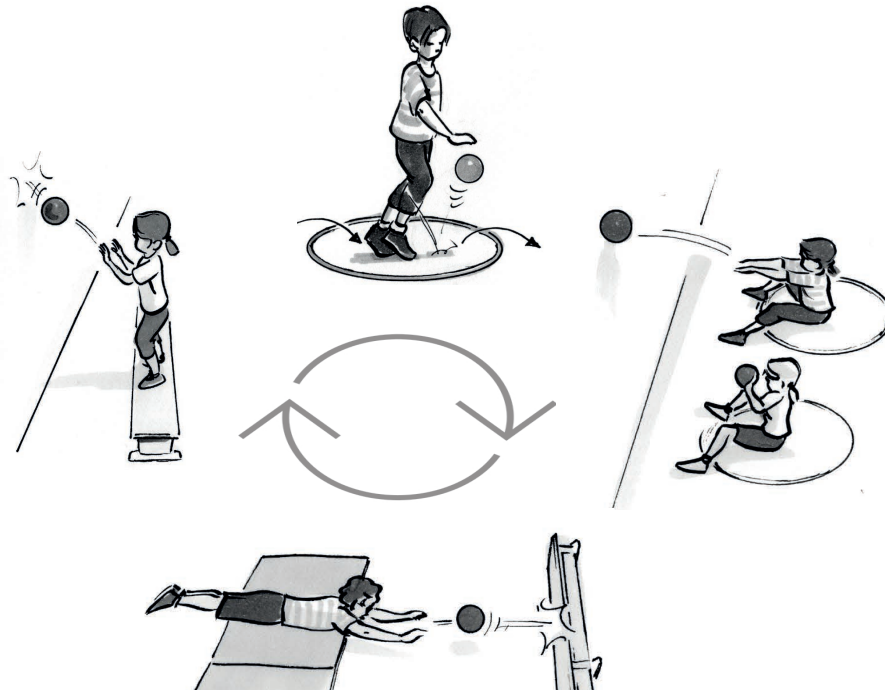
Führe Grundsprünge mit dem Seil aus und versuche beim nächsten Sprung, wenn das Seil über dem Kopf ist, die Arme zu kreuzen, die Hände sind dabei außerhalb des Körpers.



4 Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule

Das Stationenlernen im Sport beinhaltet die wiederholte Ausführung von ähnlichen oder unterschiedlichen Übungen ohne Gerät, mit Gerät und an Geräten an den einzelnen Stationen. Das Lernen und Üben findet an Stationen statt, die meistens im Oval oder im Kreis in der Sporthalle angeordnet sind.

Jede der ortsfesten Stationen in der Sporthalle enthält bestimmte Teilaspekte eines übergeordneten Lern- und Übungsthemas mit den entsprechenden Materialien/Geräten sowie der Stationskarte mit den Aufgaben und Abbildungen. Die Reihenfolge der Stationenbearbeitung wird vorher festgelegt oder ist freigestellt.



Beispiel: Schulen koordinativer Fähigkeiten ...

wie Anpassungs-, Orientierungs-, Rhythmisierungs-, Reaktions- und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit. Das dargestellte Beispiel macht deutlich, dass das Stationenlernen im Sport durch die doch recht unterschiedlichen Aufgabenstellungen verschiedene Zugänge zu den Lern- und Übungsinhalten ermöglicht.

Das Stationenlernen ...

- fördert die Motivation der Schüler, da die Vielfalt der Aufgaben und Materialien meistens positive Lernerfahrungen ermöglicht;
- fördert die Methodenkompetenz der Schüler, da jeder einzelne lernt bzw. „erfährt“, wie er die ausgewählten motorischen Aufgaben am besten lösen kann;
- kann einzeln, zu zweit mit einem Partner oder in kleinen Gruppen erfolgen;
- mit dem Partner und in kleinen Gruppen schult das Kooperationsvermögen und das kommunikative Verhalten (insgesamt ergeben sich vielfältige Möglichkeiten zur Entwicklung sozialen Verhaltens, auch im Sinne gegenseitiger Hilfen und Unterstützung);
- eignet sich deshalb auch besonders für größere Gruppen, z. B. ganz normale Schulklassen.

Der Arbeitsaufwand zum Planen/Erstellen und Organisieren eines Lern-/Übungszirkels ist relativ groß. Allerdings kann ein gut durchdachtes und vorbereitetes Stationenlernen auch immer wieder eingesetzt werden.

Stationenlernen Sport in der Grundschule

Gemeinsam spielen, üben und trainieren

1. Digitalauflage 2022

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Coverbild: © Svitlana – AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 713

ISBN: 978-3-98558-348-5

Bildquellen © AdobeStock:

S. 13: pavelav (2x); S. 15: PRCreativeTeam; S. 58: koi88; alle Pylone-Bilder: martialred.

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022. Alle Rechte vorbehalten.

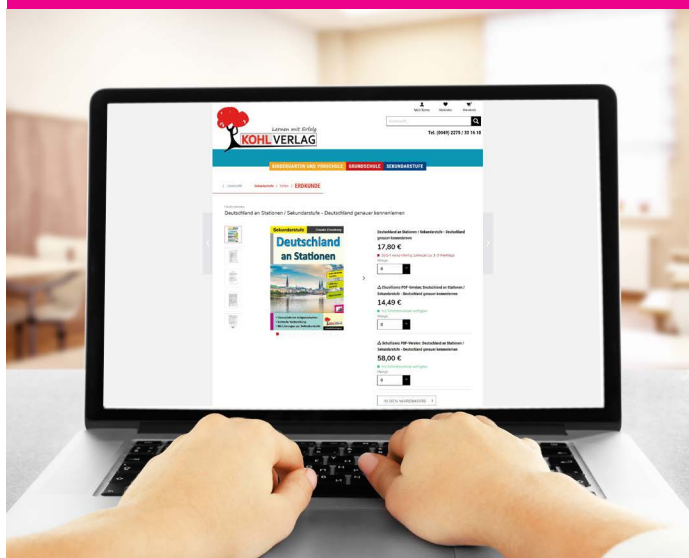
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2022

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen Sport ... in der Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

