

# Sport an Stationen



Werfen

Stoßen

Springen

Stützen

Prellen

10 fertige  
Stunden-  
bilder

- Flugrolle, Hocke, Radschlag ...
- Diverse Gerätekombinationen
- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Ausdauer



Lernen mit Erfolg

**KOHL** VERLAG

# Sport an Stationen

## Sekundarstufe

3. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2001  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm  
Illustrationen: Scott Krausen  
Grafik & Satz: COPS, Alsdorf

**Bestell-Nr. P14 002**

**ISBN: 978-3-95513-884-4**

# www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. 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 eingescannt, 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, via Beamer oder Tablet 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 pädagogischen 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.

	<b>Thema/Intentionen</b>	<b>Turnerische/leichtathletische Grundform - Kondition und Koordination</b>	<b>Seiten</b>
<b>1.</b>	3 Stationen: Rollen vorwärts immer wieder anders	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationsbetrieb: Festigen und formen von Rollbewegungen</li> <li>• Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren</li> </ul>	4 bis 6
<b>2.</b>	Maximalkraft schulen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Stationen: Schulen der Maximalkraft mit differenzierten Aufgabenstellungen</li> </ul>	7 bis 10
<b>3.</b>	Sich seitwärts immer anders überschlagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und üben des Rades an vier unterschiedlichen Stationen</li> </ul>	11 bis 13
<b>4.</b>	4 Stationen: Handstand in Variationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufschwingen in den Handstand an verschiedenen Gerätkombinationen</li> </ul>	14 bis 17
<b>5.</b>	Üben an Stationen und im Strom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Stationsbetrieb zum Üben im Strom mit differenzierter Aufgabenstellung: Flugrolle und Hocke</li> </ul>	18 bis 20
<b>6.</b>	4 Stationen: Turnen an Geräten einmal anders	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben im Strom an unterschiedlichen Stationen mit ansteigender Belastung</li> </ul>	21 bis 22
<b>7.</b>	Geräte gekonnt mit der Hocke überwinden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernen und üben der Hocke an vier Stationen: Bankgasse, Bock, T-Bock und langer Kasten</li> </ul>	23 bis 25
<b>8.</b>	Koordinativ gut drauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulen und Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 8 Stationen</li> </ul>	26 bis 29
<b>9.</b>	Geräthilfen erleichtern das Üben an 2 Stationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigen und Formen von Radwende und Hocke mit differenzierter Aufgabenstellung</li> </ul>	30 bis 33
<b>10.</b>	Ausdauernd an Stationen üben	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulen der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer an 6 Stationen</li> </ul>	34 bis 35

# Stundenbild 1 3 Stationen - Rollen vorwärts immer wieder anders

## Ziele:

**Stationsbetrieb: Festigen und Formen von Rollbewegungen - Handstandabrollen, Flugrolle und Rolle vorwärts am Stützbarren**

## Unterrichtsmittel:

1 Kasten, 1 Kastendecke, 1 Sprungbrett,  
2 Stützbarren, 1 Turnbank, 1 Schwebebalken,  
1 Weichboden, 10 Matten

## Vorbemerkungen:

Die folgenden praktischen Beispiele gehen davon aus, dass die verschiedenen Rollen vorwärts schon einmal in vorhergehenden Stunden methodisch erarbeitet, grundsätzlich von den Übenden bewegungsmäßig erfasst und von den meisten Jungen und Mädchen in der Grobform beherrscht werden. Bei den hier genannten Beispielen geht es um das Festigen und Formen der bekannten Bewegungsabläufe. Um den Übenden den Wiedereinstieg in den grundsätzlich bekannten Stoff zu erleichtern, wird die zu turnende Bewegungsfertigkeit zunächst einmal durch den Einsatz von Geräthilfen unter erleichterten Bedingungen geturnt. Jeder Übende hat dadurch Gelegenheit, sich der schon einmal gemachten Bewegungserfahrungen rückzuerinnern. Außerdem hat der Lehrer die Möglichkeit, mit einer differenzierten Aufgabenstellung an jeder Station zu arbeiten.

## Einleitung

### „Fliegender Fisch“

Spielfeld:

Eine lange Gasse zwischen den Geräten.

Spielerzahl:

Beliebig.

Spieleraufstellung:

Gasse mit sicherer Handfassung.



Ein Schüler springt nach kurzem Anlauf mit Hechtsprung in die von den Armen der Jungen und Mädchen gebildete Gasse. Alle Übenden der Gasse fangen den Fliegenden Fisch, mit federnden Armbewegungen auf. Durch mehrmaliges rhythmisches Hochwerfen wird der „Fliegende Fisch“ durch die Gasse geworfen. Der Fisch muss sich mit den Armen vorwärts ziehen. Am Ende der Gasse steht der Lehrer und fasst den Schüler an den Armen und geleitet ihn in den sicheren Stand.



Wie vorher, aber sowie der erste Schüler etwas Raum gewonnen hat, kann schon der nächste Fisch in die Gasse springen.