

5.-10. Schuljahr

Rudi Lütgeharm

Stationenlernen

Sport

... in der Sekundarstufe



Pflicht- & Wahlstationen

Puffer- & Parallelstationen

Sofort umsetzbar!

- **Leichtathletik & Geräteturnen**
- **Kondition & Koordination**
- **Outdoor Fitness**
- **Spiel- & Übungsformen**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Stationenlernen Sport in der Sekundarstufe

Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

1. Digitalauflage 2022

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Rudi Lütgeharm
Illustrationen: Scott Krausen
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 800

ISBN: 978-3-98558-893-0

Bildquellen © AdobeStock:

S. 10: AntonioDiaz, Jovan, dmshpak, kroko21; S. 13: Coka, Jale Ibrak; S. 14: AntonioDiaz, Pixel-Shot, Coka, wolf1984, pavelav (2x); S. 16: michaklootwijk; S. 47: wektorygrafika (14x); S. 49: Wise ant, Andrii (21x), S. 51: lichtmensch; S. 52: scott burd-EyeEm, Simona Bottone, antpk, UrbanExplorer; S. 53: pab_map; S. 54: amriphoto.com, Klaus von Kassel, Jovan, Kzenon, yurakrasil, wolf1984, dojo666, serhiibobyk; S. 55: Sanja, Jale Ibrak, contrastwerkstatt, arvin, skumer, BGStock72; S. 58: RealVector (16x), Andrii (12x); S. 60/62: lar01joka (45x); alle Pylone-Bilder: martialred.

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

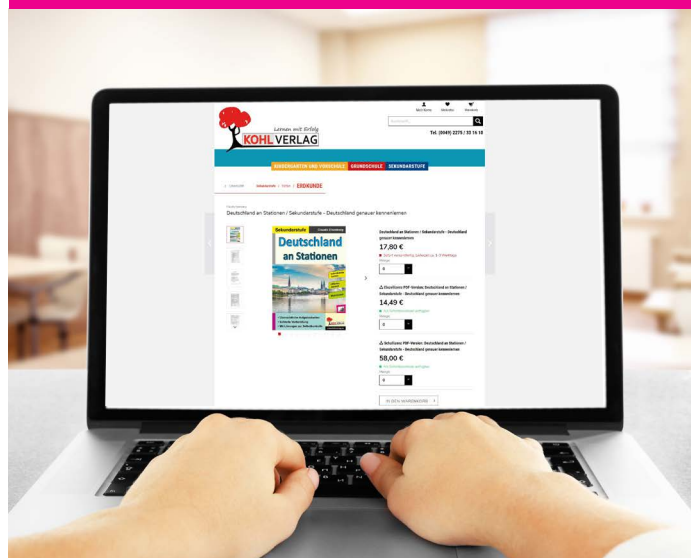
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung 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.

Inhaltsverzeichnis

Seite

1	Vorwort und Einführung	4
2	Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?	5-7
	Was ist charakteristisch für das Stationenlernen?	
	Ursprünge und Entstehung	
3	Formen des Stationenlernens	8-10
	Geschlossenes Stationenlernen	
	Offenes Stationenlernen	
	Pufferstationen	
	Unterteilte Stationen – in Pflicht- und Wahlaufgaben	
4	Unterteilte Stationen – in Parallelstationen	
	Stationenlernen im Sportunterricht der Sekundarstufe	11-15
	Auswahl der Übungen	
	Funktionalität der Übungen	
	Planung und Vorbereitung des Stationenlernens	
	Stationenlernen in der Praxis – Checkliste	
5	Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	16-18
6	Stationenlernen in der Übersicht	19-20
	<i>Die Stationen</i>	
7	1. Konditionelle Fähigkeiten schulen und verbessern	
	1.1 Vier Stationen: Hauptmuskelgruppen kräftigen – Pflicht- und Wahlkreis	21-22
	1.2 Fünf Stationen: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten komplex schulen	23-24
	1.3 Vier Stationen: Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur kräftigen – Stützkraft schulen	25-26
	1.4 Vier Stationen: Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur kräftigen (mit Pufferstation)	27-28
	1.5 Fünf Stationen: Schwerpunkt Stützkraft – Offenes Stationenlernen	29-30
8	2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
	2.1 Vier Stationen: Pellen in Variationen – sich orientieren, anpassen und reagieren	31-32
	2.2 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen	33-34
	2.3 Fünf Stationen: Werfen, Fangen und Pellen in Variationen	35-36
	2.4 Fünf Stationen: Sich selbst und Handgeräte im Gleichgewicht halten (mit Pufferstation)	37-38
	2.5 Fünf Stationen: Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Handgeräten	39-40
9	3. Lernbereich Turnen	
	3.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Flugrolle	41-42
	3.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hocke über den Bock	43-44
	3.3 Vier Stationen: Handstandabrollen lernen und üben	45-46
10	4. Lernbereich Leichtathletik – Outdoor Fitness	
	4.1 Vier Stationen: Vom Druckwurf zum Stoßen	47-48
	4.2 Vier Stationen: Schleuderballwurf – lernen und üben	49-50
	4.3 Vier Stationen: Werfen und Springen in Variationen (mit Pufferstation)	51-52
	4.4 Sechs Stationen: Trendsport – Outdoor Fitness im Park/Gelände	53-55
11	5. Lernbereich Sportspiele	
	5.1 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Pritschen	56-57
	5.2 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Baggern	58-59
	5.3 Fünf Stationen: Basketball – vom Werfen zum Passen	60-61
	5.4 Fünf Stationen: Basketball – Dribbeln und Korbleger	62-64

1 Vorwort und Einführung

Im Fach Sport steht das Sich-Bewegen im Mittelpunkt. Der Unterricht soll bei allen die Freude an der Bewegung und am gemeinsamen Sporttreiben wecken/erhalten. Er soll Fairness, Toleranz, Teamgeist und Leistungsbereitschaft fördern. Durch das Erleben von Lernen und Leistung beim Sport werden Lern-/Methodenkompetenz besonders erfahrungsnah herausgebildet. Durch Mitgestaltung/Eigenorganisation von Prozessen wird zur Selbstständigkeit erzogen und Wissen mit Bezug auf Körperlichkeit und Bewegung erweitert.¹ Die o.g. Punkte machen deutlich, dass sich die „Institution Schule“ selbst und „jeder Sportlehrer vor Ort“ die Frage stellen muss, ob der Sportunterricht andere Inhalte enthalten und teilweise zeitgemäßer gestaltet werden muss.

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

In Form des Stationenlernens 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 aber auch 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 umfassende Angebot mehrerer Lernstationen im Rahmen einer übergeordneten Thematik. Die einzelnen Stationen bieten den Schülern die Möglichkeit, unter Berücksichtigung der jeweiligen Voraussetzungen sich selbstständig mit den Aufgaben auseinanderzusetzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden. Die Schüler in der Sekundarstufe haben ganz sicher während ihrer Schulzeit mehrfach Erfahrungen mit dem Stationenlernen in Form des bekannten Zirkeltrainings gemacht. In den letzten Jahren wurde das Stationenlernen im Grundschul- und im Sekundarbereich intensiviert und auch auf andere Fächer übertragen. Um Stationenlernen erfolgreich im Sportunterricht (man denke hierbei an Fürsorge- und Aufsichtspflicht) durchzuführen, ist eine gute und sorgfältige Vorbereitung entscheidend.

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 unterschiedlichen Arten es gibt – Standard-/Parallel-/Pufferstationen;
- welche Vor- und Nachteile das Stationenlernen mit sich bringt;
- wie das Stationenlernen geplant und vorbereitet werden muss;
- wie das Stationenlernen in der Praxis erfolgreich durchgeführt wird.

Die sich anschließenden praktischen Beispiele in Form des Stationenlernens decken hierbei die Kernthemen der Lehrpläne Sport für die Klassen 5-10 ab. Es folgen Beispiele zum Verbessern der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, aus den Lernbereichen Turnen, Leichtathletik, Sportspiele und „Outdoor-Fitness“ = Sport im Freien. 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

¹ Staatsministerium für Kultus – Freistaat Sachsen: Lehrplan Oberschule Sport, S. 2

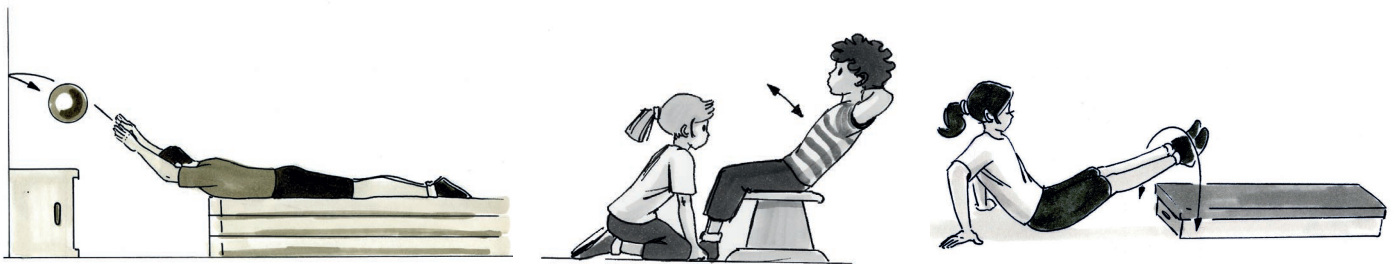
2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

Stationenlernen ist eine schülerorientierte Unterrichtsmethode, für die auch häufig Bezeichnungen wie „Lernen an Stationen“, „Stationenbetrieb“, „Stationenarbeit“, „Lernstraße“, „Lernparcours“ und „Lernzirkel“ verwendet werden.

Beim Stationenlernen arbeiten die Schüler anhand vorbereiteter Materialien/Geräte an Lernstationen.

Beim Stationenlernen sind in der Regel an verschiedenen Positionen im Raum und/oder auf dem Sportplatz – den Lernstationen – Aufgaben unterschiedlichster Art ausgelegt, die nacheinander von den Schülern bearbeitet werden sollen.

Die Aufgaben stehen in einem übergeordneten thematischen Zusammenhang, z. B. „Kräftigen der Bauch- und Rückenmuskulatur“, können aber meistens unabhängig und in unterschiedlicher Reihenfolge ausgeführt werden.



Beim Stationenlernen wird durch Auswahl und Art der Aufgaben eine Vielfalt möglicher Zugänge zum Thema machbar. Außerdem sind durch die Gestaltung der Stationen in Form von Parallel- und Pufferstationen weitere interessante Varianten möglich.

- Beim Stationenlernen lernen die Schülerinnen und Schüler in der Regel selbstgesteuert und eigenständig anhand vorbereiteter Materialien.
- Die Methode weist den Schülern eine aktive und verantwortungsvolle Rolle innerhalb des Lern- und Übungsprozesses zu.
- Die Methode kann zum Üben, Trainieren, Vertiefen, Lernen und zur Leistungsüberprüfung eingesetzt werden.
- Das Stationenlernen beschreibt das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen im Rahmen einer übergeordneten Thematik.

Die ersten Erfahrungen mit dem Stationenlernen machen die Jungen und Mädchen in der Regel in Form des bekannten Zirkeltrainings.

Was ist charakteristisch für das Stationenlernen?

Beim Stationenlernen erhalten die Schülerinnen und Schüler in Form von Stationen Pflicht- und evtl. Wahlaufgaben. Abhängig vom Thema/Inhalt haben die Schüler manchmal Wahlmöglichkeiten hinsichtlich Reihenfolge der Aufgaben und Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit), um die Aufgaben in einer bestimmten Zeit zu lösen.

Diese Methode weist den Lernenden eine aktive und verantwortungsvolle Rolle zu, da die Schüler selbstgesteuert und eigenständig anhand vorbereiteter Materialein, die in Lernstationen angeordnet sind, lernen.

2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

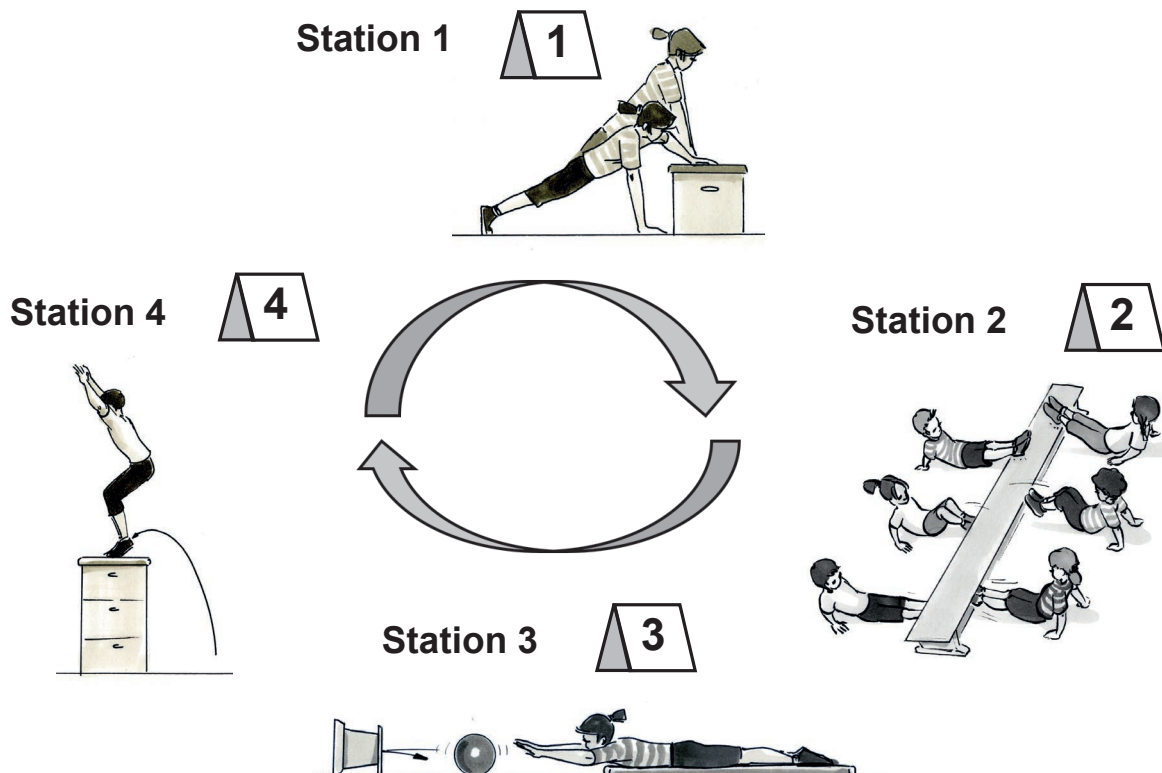
Folgende Merkmale sind typisch für das Stationenlernen:

- In einer geplanten und vorbereiteten Lernumgebung stehen verschiedene Teilbereiche/ Aufgaben eines Themas zur gleichen Zeit zur Verfügung.
- Die Teilthemen/-bereiche sind in Stationen organisiert. Die Schüler erhalten entweder zu Beginn des Übens die Stationskarten oder finden diese mit den Aufgaben, Hinweisen und veranschaulichenden Abbildungen an den Stationen.
- Die Schüler lernen/üben das fachliche Angebot weitgehend selbstständig und selbsttätig von Station zu Station gehend in Einzel-, Partner- und/oder Gruppenarbeit.
- Der organisatorische und zeitliche Rahmen wird von der Lehrkraft vorgegeben. Das Lern- und Übungstempo bestimmen die Schüler selbst.
- Die Lehrkraft übernimmt mehr und mehr die Rolle des Beobachters, Beraters, Unterstützenden und Helfers.

Das Stationenlernen ...

- fördert in besonderer Weise die Eigentätigkeit der Schüler;
- ermöglicht allen Schülern eine gleichzeitige aktive Mitarbeit allein, zu zweit oder in der Gruppe;
- eröffnet den Schülern Gelegenheiten zu mehr Partizipation, z. B. Mitwirkung bei der Planung/Gestaltung der Stationen;
- kann evtl. eine methodische Antwort auf Motivationsprobleme bei Schülern sein;
- ermöglicht eine interessante Darbietung der Lerninhalte, weil sie vielseitig und variantenreich angeboten werden;
- fordert die Lehrkraft ganz besonders in der Planung und Unterrichtsvorbereitung.

Beispiel: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen



2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

Station 1

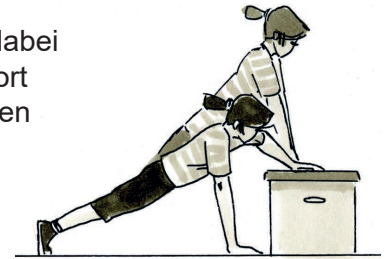
Aufgabe: Stütze mit deinen Händen auf den kleinen Kasten, ohne dabei die Füße zu verändern: erst die rechte Hand auf die Bank, dann sofort danach die linke. Anschließend wieder die rechte Hand auf den Boden führen und dann die linke Hand usw.

Wertung: beide Hände auf der Bank = 1 Punkt

Zu einfach?

Hebe dabei ein Bein leicht vom Boden ab.

Material: kleiner Kasten



Station 2

Aufgabe: Lege deine Füße im Strecksitz auf die Bank:

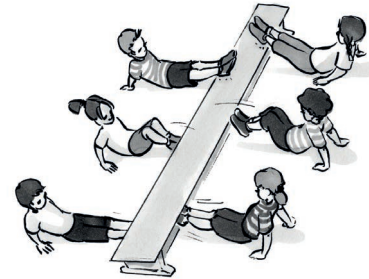
Hebe die Beine an, beuge die Knie (Anhocken der Beine) und strecke die Beine unter die Sitzfläche der Bank. Lege sie dort kurz ab; hocke sie dann wieder an und führe sie gestreckt über die Bank. Lege die Beine dort kurz ab usw.

Wertung: jedes Strecken unter der Sitzfläche der Bank = 1 Punkt

Zu einfach?

Die Beine nicht mehr unten bzw. oben ablegen.

Material: Turnbank



Station 3

Aufgabe: Gehe in die Bauchlage auf einer Matte (Abstand zur Bank ca. 2-3 m), die Schultern schließen mit der Mattenkante ab:



Hebe den Oberkörper und die Arme vom Boden ab und stoße den Ball mit beiden Händen kräftig weg, sodass er gegen die umgekippte Sitzfläche der Bank rollt und anschließend wieder zum Ausgangspunkt zurückkommt. Annahmefähig sein und gleich wieder wegstoßen.

Wertung: Jede erfolgreiche Ballannahme nach Rücklauf des Balles = 1 Punkt

Zu einfach?

Vergrößere den Abstand zur Bank.

Material: Turnbank, Matte, Medizinball

Station 4

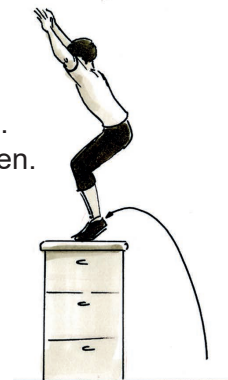
Aufgabe: Springe mit einem Schlusssprung auf den dreiteiligen großen Kasten. Springe nach vorne ab, drehe dich um und springe erneut auf den großen Kasten.

Wertung: Jeder beidbeinige Sprung auf den großen Kasten = 1 Punkt

Zu einfach?

Springe rückwärts ab.

Material: großer Kasten – dreiteilig



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.