

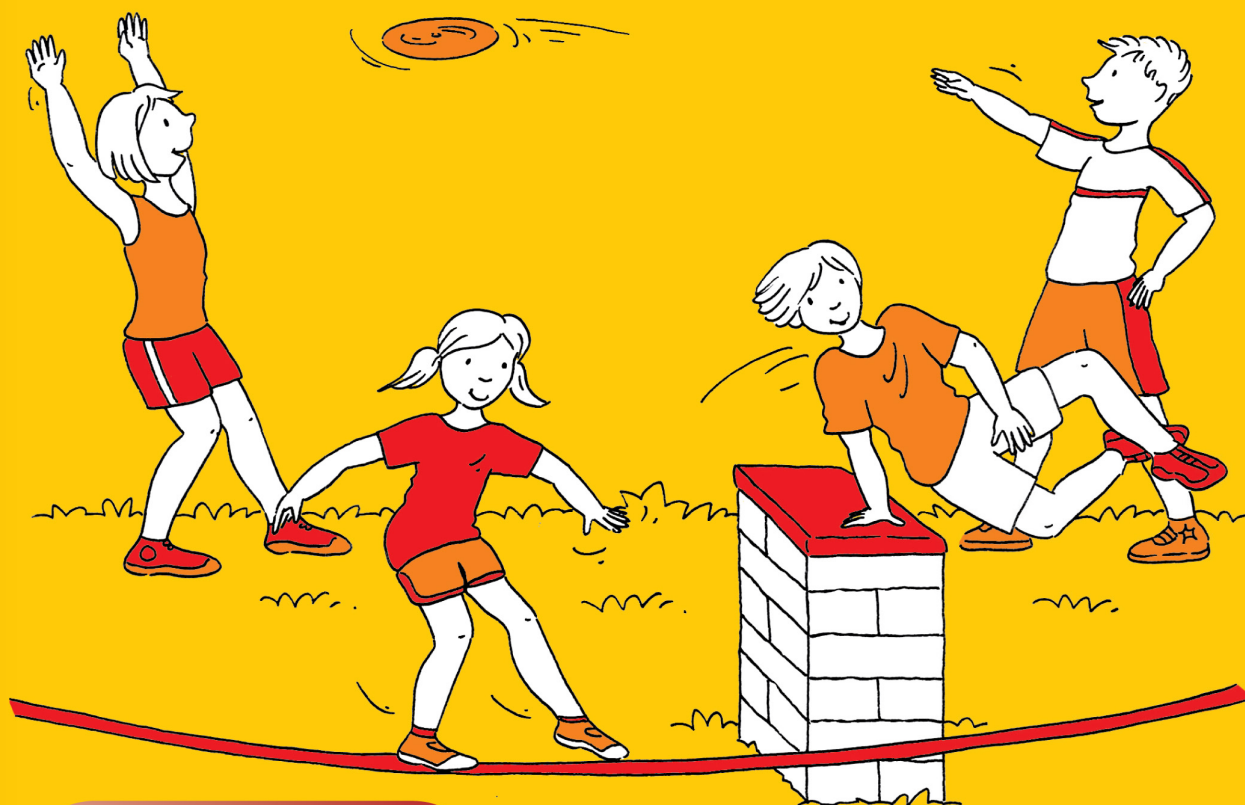
Markus Sommer

Sport an Stationen

Handlungsorientierte Materialien für die Klassen 1 bis 4

SPEZIAL

Trendsportarten



Mit Kopiervorlagen

Die Herausgeber:

- Marco Bettner – Rektor als Ausbildungsleiter,
Referent in der Lehrerfort- und Lehrerweiterbildung,
zahlreiche Veröffentlichungen als Autor und Herausgeber
- Dr. Erik Dinges – Rektor einer Förderschule für Lernhilfe,
Referent in der Lehrerfort- und Lehrerweiterbildung,
zahlreiche Veröffentlichungen als Autor und Herausgeber

Der Autor:

- Markus Sommer – Grundschullehrer, zahlreiche Veröffentlichungen als Autor

Die Internetadressen, die in diesem Werk angegeben sind, wurden vom Verlag sorgfältig geprüft (Redaktionsschluss Dezember 2014). Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Hinweisen an info@auer-verlag.de auf veränderte Inhalte verlinkter Seiten werden wir selbstverständlich nachgehen.

© 2015 Auer Verlag, Augsburg
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: 978-3-403-37111-3
www.auer-verlag.de

Inhalt

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

Materialaufstellung und Hinweise	5
---	---

Slacklining

Station 1: Balance auf der Linie	11
Station 2: Balance auf dem Seil.....	12
Station 3: Balance mit Hindernissen.....	13
Station 4: Balance auf dem Wackelbalken ..	14
Station 5: Balance auf dem Schwebebalken	15
Station 6: Balance auf der Reckstange.....	16
Station 7: Balance auf dem Ball	17
Station 8: Erstes Stehen auf der Slackline ..	18
Station 9: Slacklining mit Gymnastikstäben.	19
Station 10: Slacklining-Grundposition	20
Station 11: Gehen auf der Slackline	21
Station 12: Langes Stehen auf der Slackline.	22
Station 13: Slacklining-Kunststücke I	23
Station 14: Slacklining-Kunststücke II.....	24

Parkour

Station 1: Unwegsamer Untergrund.....	25
Station 2: Richtiges Landen	26
Station 3: Schulterrolle aus der Hocke	27
Station 4: Schulterrolle nach dem Sprung ...	28
Station 5: Schulterrolle über den Kasten	29
Station 6: Hocksprung Monkey	30
Station 7: Hocksprung Kong	31
Station 8: Hocke mit Wende über die Bank .	32
Station 9: Hocke mit Wende über den Kasten.....	33
Station 10: Vierfüßlergang vorwärts und rückwärts	34
Station 11: Präzisionssprung I	35
Station 12: Präzisionssprung II	36
Station 13: Wandlauf.....	37
Station 14: Katzensprung.....	38

Ultimate Frisbee®

Station 1: Rückhandwurf.....	39
Station 2: Vorhandwurf	40
Station 3: Überkopfwurf	41
Station 4: Fangen.....	42
Station 5: Frisbee®-Kreisel.....	43
Station 6: Frisbee® oder ich?	44
Station 7: Sternschritt und Wurf.....	45

Station 8: Frisbee®-König.....	46
Station 9: Nummernwerfen	47
Station 10: Passen.....	48
Station 11: Kegel treffen	49
Station 12: Tretze	50

Flag Football

Station 1: Richtig werfen	51
Station 2: Richtig fangen	52
Station 3: Richtig schützen	53
Station 4: Down, set, hut!	54
Station 5: Laufen und fangen	55
Station 6: Genaues Passen	56
Station 7: Wall Football.....	57
Station 8: Flagge ziehen	58
Station 9: Jailbreak	59
Station 10: Shotgun Drill	60

Verschiedene Trendsportarten

Station 1: Tchoukball – Werfen, prallen, fangen	61
Station 2: Tchoukball – Werfen, prallen, Ball berühren	62
Station 3: Tchoukball – Viererkette	63
Station 4: Floorball – Slalomlauf	64
Station 5: Floorball – Torschuss	65
Station 6: Floorball – Torschuss mit Bogen..	66
Station 7: Floorball – Kuddelmuddel	67
Station 8: Speed Badminton – Bälle schlagen	68
Station 9: Speed Badminton – Zuspiel.....	69
Station 10: Speed Badminton – Bälle versenken	70
Station 11: Jonglieren mit Bällen I	71
Station 12: Jonglieren mit Bällen II	72
Station 13: Jonglieren mit Tüchern	73

Crosssportarten

Station 1: Crossboccia®	74
Station 2: Crossgolf.....	75
Station 3: Discgolf	76
Station 4: Fußballgolf	77

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

* 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

Die hier aufgeführten Aufbaubeschreibungen sind als präventive Sicherheitsvorkehrungen unbedingt zu beachten, da sich Schüler sonst verletzen können oder Material Schaden nehmen kann.

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.

Mithilfe der Stationen dieses Bandes sollen die Schüler eine Vielzahl an Trendsportarten kennenlernen und dabei Freude und Motivation an Bewegung und Spiel entwickeln. Da einige Sportarten noch relativ unbekannt sind, sollen sie hier kurz beschrieben werden.

Beim **Slacklining** balanciert man auf einem Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Dabei ist ein gutes Zusammenspiel von Balance, Konzentration und Koordination gefragt.

Bei **Parkour** versucht man, sich schnell, gewandt und effizient ohne Hilfsmittel fortzubewegen und dabei sämtliche Hindernisse mithilfe verschiedener trainierter Bewegungsabläufe zu überwinden. Ein hohes Maß an Körperbeherrschung, Selbsteinschätzung und Konzentration sind dafür unerlässlich.

Ultimate Frisbee® ist ein Mannschaftssport, bei dem jeweils sieben Spieler mit einer Wurfscheibe ohne externen Schiedsrichter gegeneinander spielen. Ziel des Spiels ist es, Punkte zu gewinnen, indem man die Scheibe in der gegnerischen Endzone fängt. Das Laufen mit der Scheibe in der Hand ist nicht erlaubt. Der Scheibenbesitz wechselt, wenn ein Pass auf dem Boden oder im Aus landet oder von der gegnerischen Mannschaft abgefangen wird. Das Feld entspricht der Länge eines Fußballfeldes und dessen halber Breite und hat Endzonen an beiden Enden. Normalerweise wird ein Spiel auf siebzehn Punkte gespielt. Neben Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktischem Denken stehen bei dieser Sportart die Fairness und das Prinzip der Gegenseitigkeit im Mittelpunkt.

Flag Football ist eine Version des American Football ohne Körperkontakt. Je fünf, sieben oder neun Spieler pro Mannschaft spielen vier mal zehn Minuten in einem sechzig mal dreißig Meter großen Spielfeld gegeneinander, das Endzonen an jedem Ende hat. Ziel ist es, den Ball in der gegnerischen Endzone abzulegen und dadurch Punkte zu gewinnen. Jeder Spieler trägt mindestens zwei an seiner Hüfte befestigte Flaggen. Werden dem Ballträger diese abgerissen, ist der Spielzug zu Ende. Wegen des Verbots des Körperkontakts ist das Spiel bestens für den Schulsport – auch im koedukativen Unterricht – geeignet und fördert dabei Kondition, Sprintstärke, Wurftechnik und taktisches Denken.

Tchoukball ist ein Mannschaftssport, bei dem zwei Teams mit jeweils sieben Spielern auf einem Feld in der Größe eines Basketballfeldes miteinander spielen. An beiden Spielfeldseiten steht ein sogenanntes „Frame“, vor dem eine Sperrzone im Radius von drei Metern gezogen ist. Eine Mannschaft erzielt einen Punkt, wenn sie den handballähnlichen Ball so auf das Frame wirft, dass kein gegnerischer Spieler ihn fangen kann, bevor er den Boden berührt. Wenn die gegnerische Mannschaft das Frame beim Wurf verfehlt, der Ball des Gegners nach dem Abwurf außerhalb des Feldes aufprallt, der Ball den gegnerischen Spieler nach dem Aufprall wieder berührt oder der Gegner den Ball in die verbotene Zone wirft, wechselt der Ballbesitz. Es ist ein schnelles und intensives Spiel, da es einen ständigen Wechsel vom Angriff zur Verteidigung gibt und die Spieler so immer in Bewegung sind. Die Sportart wurde vom Schweizer Sportarzt Dr. Hermann Brandt entwickelt und soll neben der körperlichen Gesundheit und den athletischen Fähigkeiten vor allem den Respekt voreinander und den Spaß an einem schönen und fairen gemeinsamen Spiel fördern.

Floorball ist eine Mischung aus verschiedenen Hockeyvarianten. Die Spielidee besteht darin, den Ball mit dem Schläger durch geschicktes Zusammenspiel ins gegnerische Tor zu befördern. Da grobes und rücksichtsloses Verhalten sofort geahndet, größtenteils körperlos gespielt wird und das Spiel klare und einsichtige Regeln hat, ist es auch für den koedukativen Sportunterricht sehr gut geeignet. Es wird in

einem zwanzig mal vierzig Meter großen Spielfeld mit zwei eishockeyähnlichen Toren, leichten hohlen Kunststoffbällen und Floorballschlägern gespielt. Im Gegensatz zu den fünf Feldspielern jeder Mannschaft benötigen die beiden Torhüter spezielle Schutzkleidung und einen Schutzhelm, da sie keine Schläger haben und den Ball mit dem ganzen Körper abwehren müssen. Bei dieser Sportart werden Motorik und Fitness umfassend trainiert.

Speed Badminton ist eine Mischung aus Tennis, Badminton und Squash. Beim Speed Badminton wird kein Netz gebraucht, sodass es sowohl drinnen als auch draußen auf beliebigem Untergrund gespielt werden kann. Die Spieler stehen sich in zwei fünfeinhalb Meter großen Quadraten mit einem Abstand von neun (bei Spielern unter fünfzehn Jahren) bzw. knapp dreizehn Metern gegenüber. Sie versuchen, den Speeder® im gegnerischen Feld zu versenken. Bei dieser Sportart können auf motivierende Weise Koordination und Kondition verbessert werden.

Beim **Jonglieren** werden mit artistischem Können mehrere Gegenstände gleichzeitig spielerisch geworfen und aufgefangen. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktions- und das räumliche Vorstellungsvermögen. Außerdem schult es die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Koordination und die Wahrnehmung und hilft beim Stressabbau.

Crossboccia® ähnelt dem normalen Boccia insofern, dass der eigene Ball möglichst nah an eine zuvor ausgeworfene Markierung kommen muss. Dazu werfen die Spieler der Reihe nach abwechselnd je drei Bälle. Der Unterschied liegt darin, dass die von Timo Beelow entwickelte Sportart an jedem beliebigen Ort gespielt werden kann, da die weichen, mit Granulat gefüllten Bälle auch auf unebenem Gelände Halt finden. Dadurch wird neben der Konzentration und der Hand-Auge-Koordination auch die Kreativität geschult.

Crossgolf wird im Gegensatz zum normalen Golf nicht auf einer abgegrenzten Anlage, sondern in offenem Gelände gespielt. Es werden lediglich Schläger und Golfbälle benötigt, wobei bei den Bällen aus Sicherheitsgründen teilweise Gummibälle verwendet werden. Die Ziele und Regeln werden an das jeweilige Gelände angepasst. Ziel ist immer, den zuvor festgelegten Parcours mit der niedrigsten Schlagzahl zu durchlaufen.

Wie beim Golf ist es auch beim **Discgolf** Ziel, die achtzehn Bahnen der Anlage in möglichst wenigen Würfeln zu absolvieren. Im Schulsport können von der Gruppe vorher festgelegte Bahnen durchlaufen werden. Anstelle von Golfbällen und Schlägern werden dafür Frisbees® benötigt, die in Metallkörbe geworfen werden müssen. Alternativ kann das Frisbee® im Schulsport auch gegen einen Baum, Pfosten, Abfalleimer o. Ä. geworfen werden.

Fußballgolf ist eine Abwandlung des normalen Golfspiels. Auf einer Anlage mit achtzehn Bahnen muss jeder Spieler seinen Fußball mit möglichst wenigen Schüssen in einzelne Löcher befördern. Dazu werden Konzentration und Ballgefühl benötigt.

Slacklining

Bei allen Stationen dieses Stationslaufs sollten die Arme etwas über Schulterhöhe gehalten und aktiv eingesetzt werden.

Für die Stationen 7 bis 13 dieses Stationslaufs wird eine Slackline benötigt. Beim Aufbau der Slackline ist darauf zu achten, dass länderspezifische und hausinterne Sicherheitsrichtlinien unbedingt eingehalten werden. Es sollten nur zertifizierte Slacklinesysteme (DIN 79400) verwendet und deren Bedienungsanleitungen genau befolgt werden. Diese Zertifizierung besitzt beispielsweise die Schulsackline „School'n Slack“ der

Slackline-Tools GbR. Die Slackline darf maximal in 50 cm Höhe aufgebaut werden und der Untergrund muss stoßdämpfende Eigenschaften aufweisen – im Indoor-Bereich bieten sich Turn- oder Niedersprungmatten als Unterlagen besonders gut an.

Station 1: Balance auf der Linie

- Bodenlinien
- 1 Kreppband

Station 2: Balance auf dem Seil

- mehrere Seile

Station 3: Balance mit Hindernissen

- 1 Bank (umgedreht)
- verschiedene Bälle
- 2 Hütchen

Station 4: Balance auf dem Wackelbalken

- 1 Bank (umgedreht)
- 1 Weichbodenmatte
- 4 bis 6 Tennisbälle

Die Bank sollte diagonal auf die Weichbodenmatte gelegt werden. Ist die Weichbodenmatte zu weich und das Balancieren daher zu wackelig, können Gymnastikstäbe unter die Bank gelegt werden.

Station 5: Balance auf dem Schwebebalken

- 1 Schwebebalken
- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleinen Kasten
- 1 Hallenwand

Station 6: Balance auf der Reckstange

- 2 kleine Kästen
- 1 bis 2 Turnmatten
- 1 Reckstange

Station 7: Balance auf dem Ball

- 1 Niedersprungmatte
- 2 bis 4 Medizinbälle

Station 8: Erstes Stehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Station 9: Slacklining mit Gymnastikstäben

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten
- 2 Gymnastikstäbe

Station 10: Slacklining-Grundposition

- Bodenlinien
- mehrere Seile
- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Station 11: Gehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Station 12: Langes Stehen auf der Slackline

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Station 13: Slacklining-Kunststücke I

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Station 14: Slacklining-Kunststücke II

- 1 Slackline-Set
- 6 Turnmatten

Parkour

Station 1: Unwegsamer Untergrund

- 2 Bänke (umgedreht)
- mehrere Seile
- mehrere Medizinbälle

Station 2: Richtiges Landen

- 2 bis 4 Turnmatten

Station 3: Schulterrolle aus der Hocke

- 2 bis 4 Turnmatten

Bei dieser und den nächsten beiden Stationen sollte der Lehrer Hilfestellung geben. Ist in der Klasse ein Kind, das die Schulterrolle aus dem Judo kennt, kann es diese vormachen.

Station 4: Schulterrolle nach dem Sprung

- 2 bis 4 Turnmatten
- 1 Kastenoberteil

Station 5: Schulterrolle über den Kasten

- 2 bis 4 Turnmatten
- 1 Kastenoberteil

Station 6: Hocksprung Monkey

- 1 Niedersprungmatte
- 1 großen Kasten (drei Teile)
- 1 Weichbodenmatte

Station 7: Hocksprung Kong

- 1 Niedersprungmatte
- 1 großen Kasten (drei Teile)
- 1 Weichbodenmatte

Station 8: Hocke mit Wende über die Bank

- 1 Bank

Station 9: Hocke mit Wende über den Kasten

- 2 Niedersprungmatten
- 1 großen Kasten (zwei bis drei Teile)

Station 10: Vierfüßlergang vorwärts und rückwärts

- 2 Bänke (umgedreht)
- 2 Kastenoberteile
- 1 Sprossenwand
- 1 Bank
- 3 Turnmatten

Station 11: Präzisionssprung I

- 3 Bodenlinien im Abstand von ca. 1 m
- 3 Bänke (umgedreht)
- 4 Turnmatten

Station 12: Präzisionssprung II

- 1 Niedersprungmatte
- 1 großen Kasten (zwei bis drei Teile)
- 2 Turnmatten

Station 13: Wandlauf

- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten
- 1 Hallenwand

Station 14: Katzensprung

- 1 Sprossenwand
- 3 Turnmatten

Ultimate Frisbee®

Station 1: Rückhandwurf

- 1 Frisbee®

Station 2: Vorhandwurf

- 1 Frisbee®

Station 3: Überkopfwurf

- 1 Frisbee®

Station 4: Fangen

- 1 Frisbee®

Station 5: Frisbee®-Kreisel

- 2 Frisbees®
- Leibchen für eine Mannschaft

Station 6: Frisbee® oder ich?

- 1 Frisbee®

Station 7: Sternschritt und Wurf

- 6 Frisbees®
- 1 Bodenlinie
- 3 Reifen
- 3 Seile
- 1 Tor

Im Vorfeld dieser Übung sollte der Sternschritt kurz besprochen werden.

Station 8: Frisbee®-König

- 1 kleinen Kasten
- 1 Frisbee®
- Leibchen für eine Mannschaft

Station 9: Nummernwerfen

- 1 Frisbee®
- Zahlenkärtchen

Station 10: Passen

- 1 Frisbee®

Station 11: Kegel treffen

- 10 Frisbees®
- 2 Bänke
- 2 Bodenlinien
- 10 Kegel

Station 12: Tretze

- 1 Frisbee®

Flag Football

Station 1: Richtig werfen

- 1 Football

Station 2: Richtig fangen

- 1 Football

Station 3: Richtig schützen

- 1 Football
- 4 Slalomstangen

Station 4: Down, set, hut!

- 1 Football
- 1 Bodenlinie

Station 5: Laufen und fangen

- 1 Football
- 2 Hütchen

Station 6: Genaues Passen

- 1 Football
- Leibchen für eine Mannschaft

Station 7: Wall Football

- 2 gegenüberliegende Wände
- 1 Mittellinie
- 1 Football
- 2 Bögen Zeitungspapier
- 1 Klebeband
- Leibchen für eine Mannschaft

Station 8: Flagge ziehen

- Flaggengürtel für beide Mannschaften (in zwei verschiedenen Farben)
- 1 Bodenlinie
- 1 Football

Statt der Flaggengürtel können bei dieser und den folgenden beiden Stationen auch Parteibänder verwendet werden, die rechts und links in die Sporthose gesteckt werden.

Station 9: Jailbreak

- 1 Flaggengürtel je Kind (außer für den Fänger)
- 2 Bodenlinien