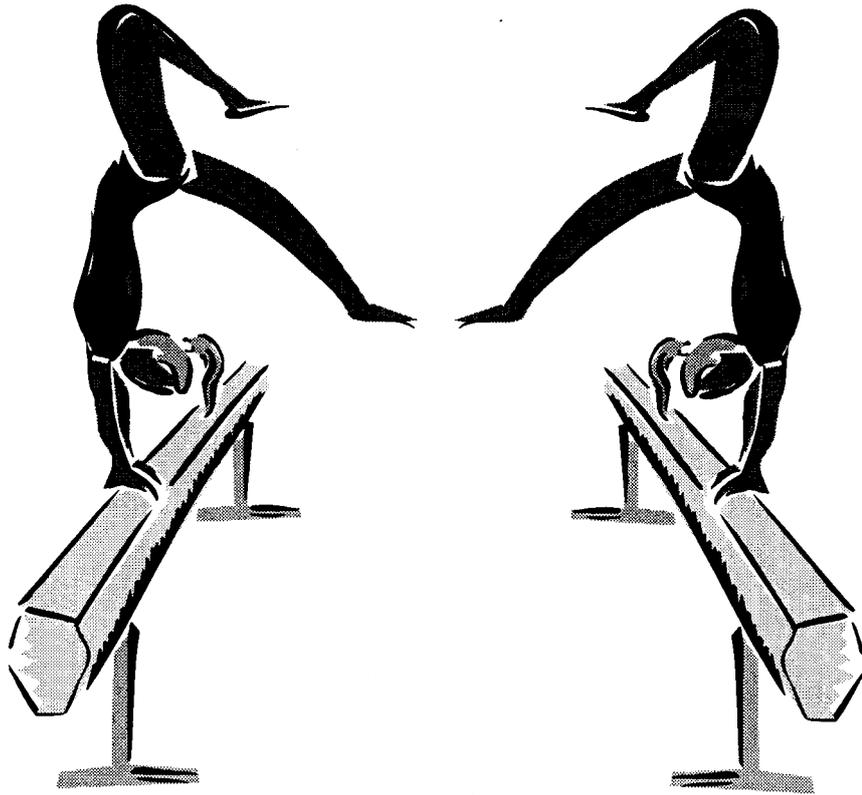


Rudi Lütgeharm

Stationenarbeit



im Sportunterricht der Sekundarstufe



Lernen mit Humor
KOHL VERLAG
Der Verlag mit dem Baum
www.kohlverlag.de

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

Sportunterricht der Sekundarstufe

Kohl Verlag

14 002 Stationenarbeit im Sportunterricht der Sekundarstufe



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.

Hauptteil



Alle Geräte werden gemeinsam an den vorgesehenen Plätzen aufgebaut



Es werden drei gleich große Riegen gebildet, die sich anschließend an den vorgesehenen Stellplätzen aufstellen. Es werden jeweils drei Bewegungsabläufe für Jungen und drei für Mädchen angeboten. Grundsätzlich können Jungen und Mädchen alle Übungen gemeinsam vollziehen, lediglich bei der dritten Station muss oder sollte getrennt werden, die Jungen turnen die Rolle vorwärts am Stützbarren, während die Mädchen die Rolle vorwärts am Schwebebalken ausführen.

Hinweis: Erfahrungsgemäß hat sich das Üben an einer Station (ca. 10 Minuten) bewährt, anschließend erfolgt der Wechsel zur nächsten Station, so dass insgesamt ca. 30 Minuten für alle drei Übungsstationen benötigt werden.

Station 1 - Handstandbrollen



Sich bäuchlings auf den seitgestellten, hüft hohen Kasten legen. Die Hände auf die Matte setzen. Versuchen, mit Stütz auf der Matte und mit Hüftschwung in den Handstand zu schwingen und abzurollen.



Die Hilfeleistung: Bei schwächeren Übenden rechts und links Hilfeleistung, später ohne Hilfe.



An der Matte in den Handstand aufschwingen, sich dabei leicht überfallen lassen und abrollen.



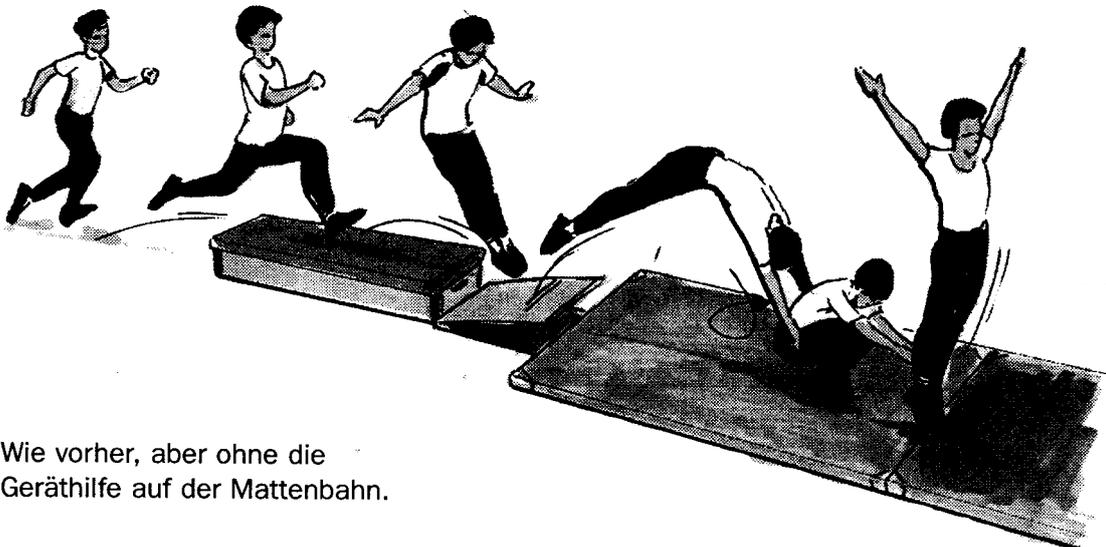
Die Hilfeleistung: Mit einer Hilfeleistung, später auch ohne Hilfe.



Station 2 - Flugrolle



Aus dem Anlauf üben. Nur einen Fuß auf den Kastendeckel setzen (letzter Schritt), mit beiden Füßen vom Sprungbrett abspringen und die Flugrolle turnen.



Wie vorher, aber ohne die Geräthilfe auf der Mattenbahn.

Station 3 -Jungen:

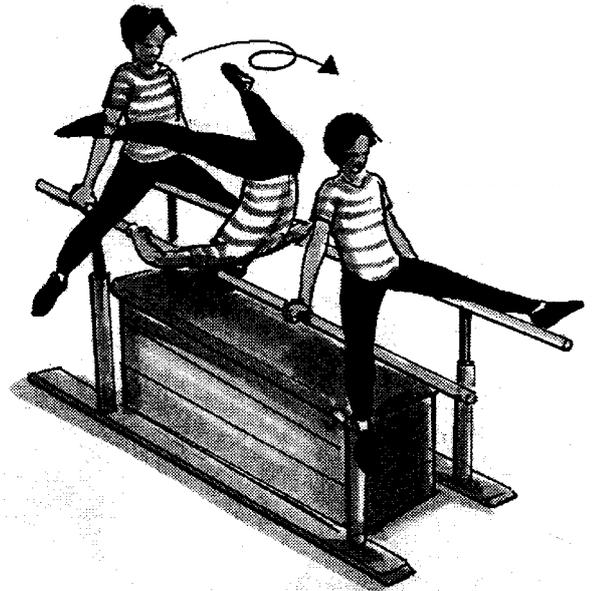
Rolle vorwärts am Stützbarren aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

- ☺ Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz am Stützbarren. In der Holmengasse befindet sich ein langer Kasten, ca. 30 bis 40 cm tiefer als die Holme.

Hinweis: Den Handeinsatz dicht vor den Oberschenkeln beachten, die Schultern kommen bei der Rolle dicht an die Hände, die Ellenbogen zeigen nach außen, das Rollen erfolgt mit Rundrücken!

- ☺ Wie vorher, aber ohne die Kastenabsicherung.

☞ Kastenteile entnehmen.

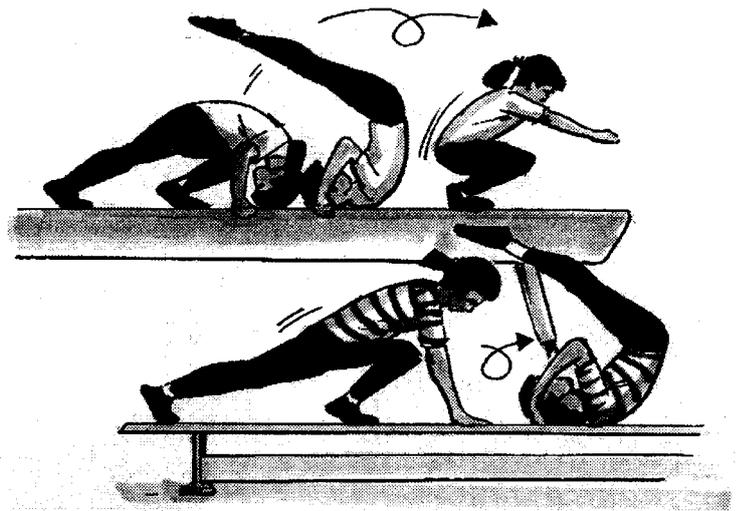


Station 3 - Mädchen: Rolle vorwärts auf dem Schwebebalken

- ☺ Wer kann die Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt auf der Bank turnen?

Hinweis: Die Übende fasst dabei mit Rumpfvorbeugen die Bank etwa 30 cm vor dem vorderen Fuß und setzt den Nacken hinter den Händen auf, anschließend erfolgt das Rollen mit Schließen der Beine und kurzes Fixieren der Körperhaltung in der Kipplage, dann Abrollen in den Stand.

- ☺ Wie vorher, aber auf dem Schwebebalken mit darunter befindlichem Weichboden.



Schlussteil

- ☺ „**Fliegender Fisch**“ durch die gesamte Länge der Turnhalle in der Fortbewegung.

Nachdem der „Fliegende Fisch“ die Übenden passiert hat, lösen diese schnell die Handfassung und laufen rechts bzw. links zum Ende der Gasse, um dort erneut die Handfassung vorzunehmen. Dadurch kann der „Fliegende Fisch“ durch die gesamte Länge der Halle geworfen werden.

- ☞ Der Lehrer muss hierbei sehr sorgsam aufpassen, damit die Übenden rechtzeitig laufen und die Handfassung wieder vornehmen.

Ziele:

4 Stationen: Schulen der Maximalkraft mit differenzierten Aufgabenstellungen

Unterrichtsmittel:

Reck sprunghoch mit darunterstehendem kleinen Kasten, Schleuderbälle, großer Kasten mit eingehängter Turnbank, kleine Kästen und 1 großer Kasten, Sprossenwand mit eingehängten Turnbänken

Vorab ...

Immer wieder müssen sich Lehrer und Übungsleiter Gedanken darüber machen, wie sie die konditionellen Fähigkeiten der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen in einer interessanten und abwechslungsreichen Art und Weise erhalten bzw. vervollkommen können.



Unter Maximalkraft versteht man die höchste Kraft, die das Nerven-Muskel-System bei maximaler, willkürlicher Kontraktion auszuführen vermag.



Eine Maximalkraftschulung soll grundsätzlich nur mit gesunden Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden.



Es müssen einfache Übungen ausgewählt werden, die von den Übenden einer allgemeinen Klasse oder Gruppe ohne große Probleme ausgeführt werden können.



Die Übungsauswahl muss so getroffen werden, dass alle Hauptmuskelgruppen im Wechsel angesprochen werden.



Durch das differenzierte Übungsangebot ist gewährleistet, dass jeder einzelne Übende auch „wirklich“ seine individuelle Maximalkraft anspricht und schult.

Hinweise:

- Während des Übens soll mit langsamer bis zügiger Bewegungsgeschwindigkeit gearbeitet und dabei 70 bis 100% der absoluten Kraft des Sportlers beansprucht werden.
- In der Regel werden zwei bis fünf Wiederholungen von jeder Übung durchgeführt, d.h. mehr sollten auf Grund der evtl. zusätzlichen Belastung auch nicht möglich sein.
- Danach erfolgt eine relativ lange und erholsame Pause, bevor man an die nächste Übung geht.
- Die folgenden Übungsbeispiele verdeutlichen, dass die oben genannten Punkte mit einfachen Übungen auch mit allgemeinen Gruppen in Schule und Verein verwirklicht werden können. Hierzu einige Anmerkungen.



Jede Station ist mehrfach aufgebaut, damit sechs Übende zur gleichen Zeit beschäftigt sind. An jedem einzelnen Gerät stehen also zwei Übende, die partnerweise üben, d.h. erst übt Partner A und Partner B hilft bzw. unterstützt, dann übt Partner B und A hilft. Erst danach erfolgt der Wechsel zur nächsten Station. Wer an der 4. Station begonnen hat, geht danach zur 1. Station.

- An jeder Station muss die entsprechende Übung mindestens zwei- bis höchstens fünfmal ausgeführt werden.
- **Um die angestrebten Übungswirkungen zu erzielen, ist es wichtig, dass die Übungen korrekt und funktional (siehe Übungsbeschreibungen) ausgeführt werden.**

1. Station:

Recks, sprunghoch mit darunterstehenden kleinen Kästen und Schleuderbällen (1 kg)

Ziel:

Kräftigen der Armbeugemuskulatur



Der Übende springt vom kleinen Kasten in den Hang (kleinen Kasten anschließend wegziehen). Nun den ersten Klimmzug ausführen, bis das Kinn sich über der Reckstange befindet. Anschließend wieder die Arme bis in die Ausgangsposition strecken, anschließend erneuter Klimmzug.

Erleichterung:

Sollte jemand den Klimmzug nicht allein schaffen, unterstützt der Partner etwas durch Nachschieben an den Beinen.

Zusätzliche Belastung:

Der Klimmzug kann durch Anhängen von Schleuderbällen über die Schulter (rechts und links je einen, evtl. auch je zwei) erschwert werden. Übungsausführung wie beschrieben.



2. Station: Großer Kasten mit eingehängten Turnbänken

Ziel:

Kräftigen der Bauchmuskulatur.



Der Übende nimmt Rückenlage (mit den Füßen zur Steigung) auf der Bank ein, wobei sein Partner die Füße festhält. Aufrichten aus der Rückenlage, bis der Oberkörper ca 45 Grad erreicht, dort einen Moment verharren, dann langsam wieder absenken (Hände bleiben an den Ohren).

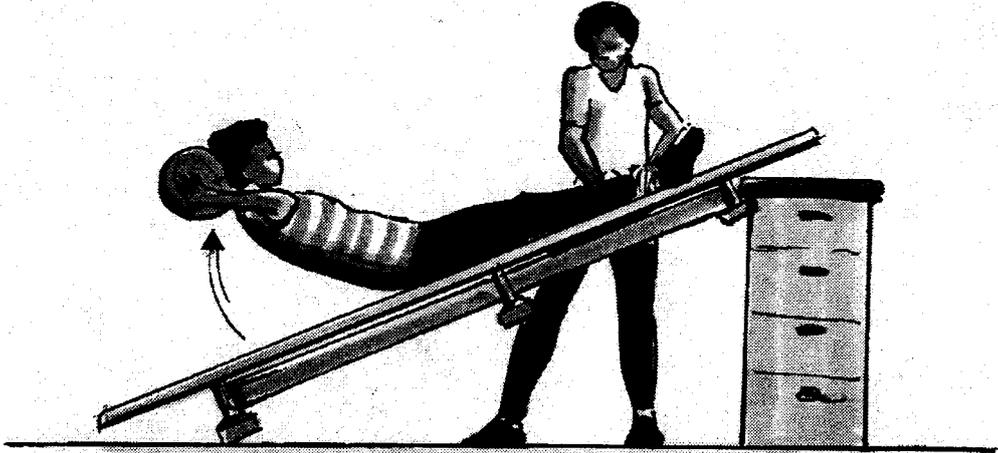


Erleichterung:

Sollte jemand das halbe Aufrichten mit den Händen neben den Ohren noch nicht schaffen, so darf er die Arme gestreckt von hinten vorführen.

Zusätzliche Belastung:

Der Übende nimmt einen Medizinball (1 kg) in den Nacken.
Übungsausführung wie beschrieben.



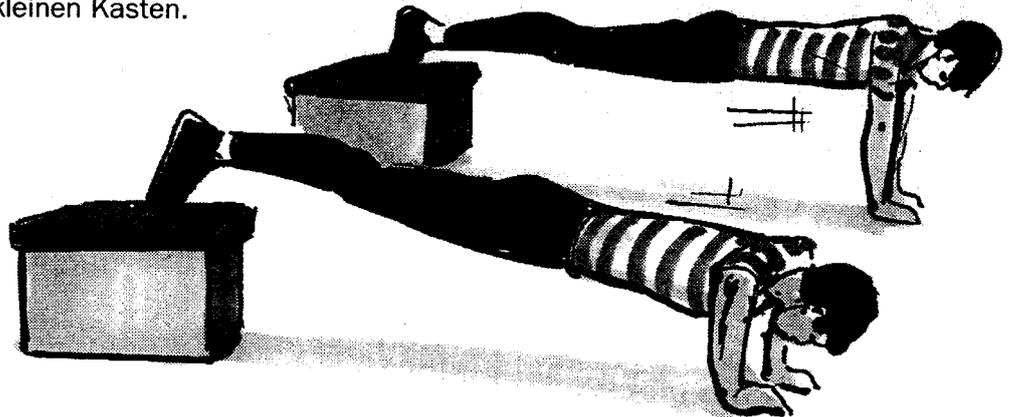
3. Station: Kleine Kästen und großer Kasten (drei- oder vierteilig)

Ziel:

Kräftigen der Armstreckmuskulatur



Liegestütz vorlings, Beugen und Strecken der Arme mit gestrecktem Körper, die Füße befinden sich auf einem kleinen Kasten.

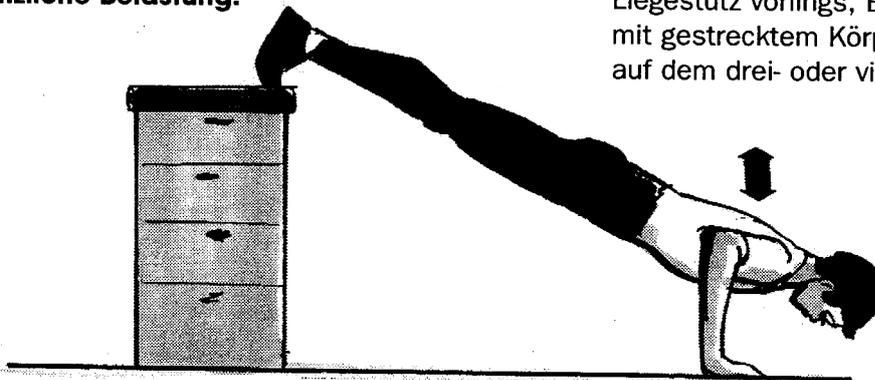


Erleichterung:

Sollte jemand den Liegestütz vorlings mit Beugen und Strecken der Arme mit etwas erhöht liegenden Füßen noch nicht schaffen, so darf er den Liegestütz vorlings mit Beugen und Strecken der Arme auf dem Boden ausführen.

Zusätzliche Belastung:

Liegestütz vorlings, Beugen und Strecken der Arme mit gestrecktem Körper, die Füße befinden sich auf dem drei- oder vierteiligen Kasten.

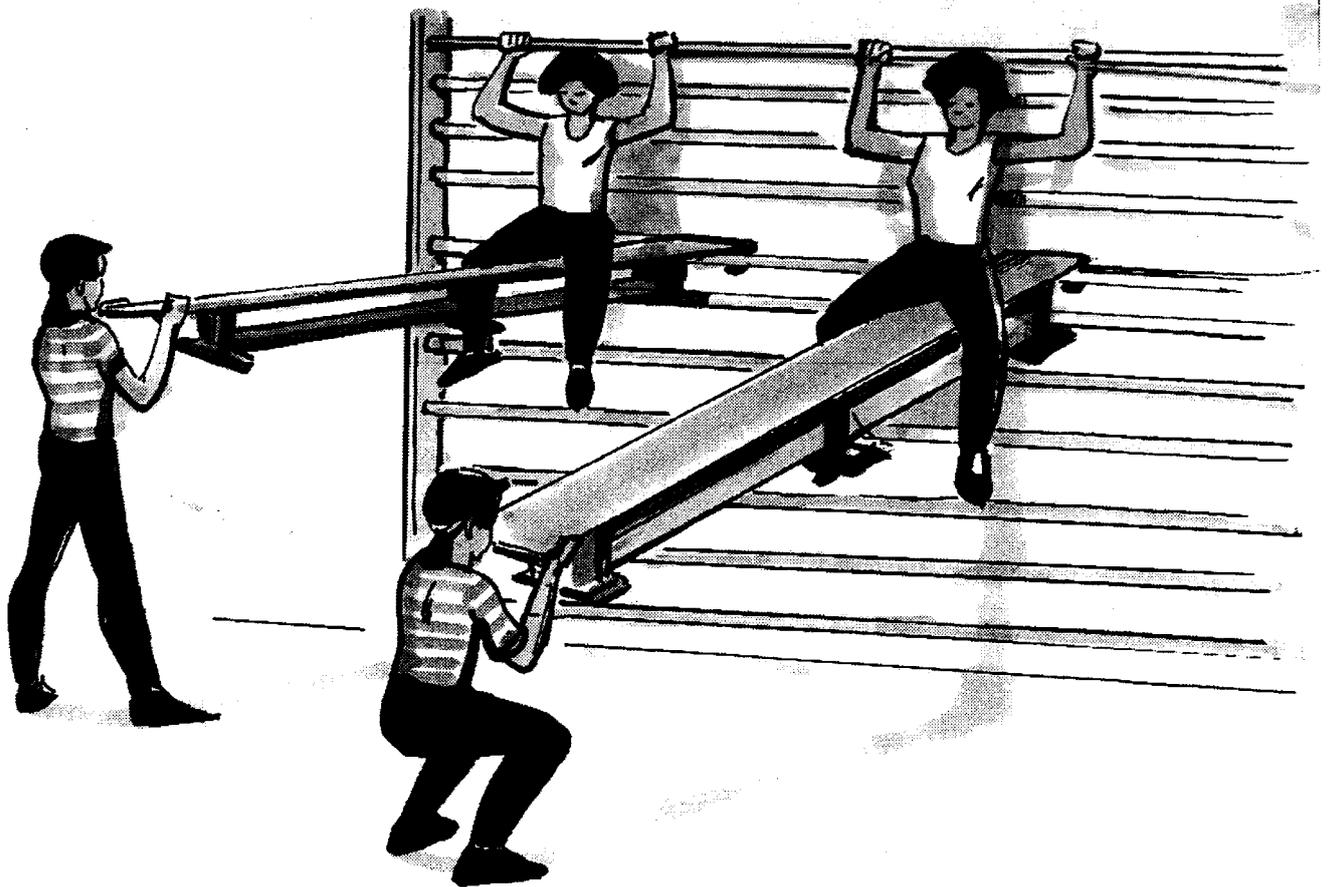


4. Station: Sprossenwand mit eingehängten Turnbänken (ca. 1,50 m hoch)

Ziel: Kräftigen der Beinmuskulatur



Der Übende fasst die eingehängte Bank mit beiden Händen und hält sie im Stand vor der Brust. Die Füße stehen etwas auseinander, die gesamte Fußsohle hat Bodenhaftung. Nun geht der Übende in die leichte Kniebeuge (Fußstellung nicht verändern), anschließend erfolgt das Strecken der Beine bis in den Stand usw. Der Partner sitzt bei dieser Übung ganz etwa im ersten Drittel am Anfang der eingehängten Bank und hält sich mit den Händen an der Sprossenwand fest.



Erleichterung:

Kein Partner auf der Bank.

Zusätzliche Belastung:

Je nach Leistungsvermögen des Übenden rutscht der Partner auf der Bank immer mehr zur Mitte hin, so dass die Belastung für den Übenden so schwer wird, dass er die Übung nur 5x ausführen kann.

Ziele:

Lernen und Üben des Rades an vier unterschiedlichen Stationen

Unterrichtsmittel:

6 bis 8 Matten (evtl. 1 Weichboden), 3 Turnbänke, 1 Stufenbarren, 1 Schwebebalken, 1 großer Kasten

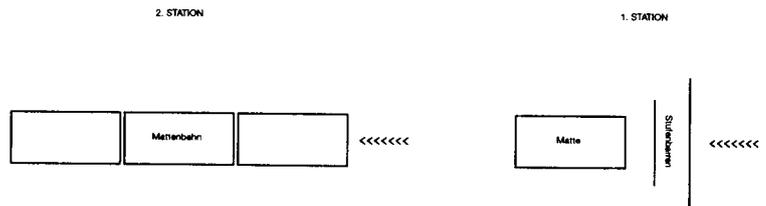
Vorab ...

Nachdem das Rad in seiner Grundform am Boden methodisch erarbeitet und in Übungsverbindungen gefestigt wurde, wird es auf andere Geräte übertragen. Unterschiede im Bewegungsablauf ergeben sich hierbei aus der Spezifik und Eigengesetzlichkeit des jeweiligen Gerätes.

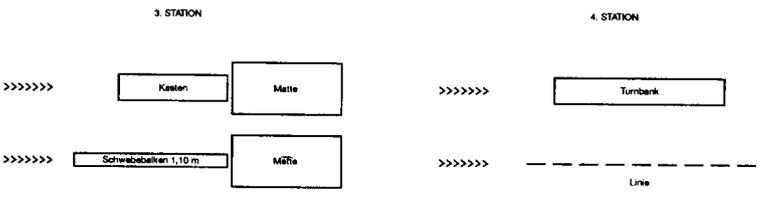
-  Die Übungsauswahl ist so getroffen, dass zunächst vorbereitende und hinführende Übungen angeboten werden; dadurch wird versucht, die Übenden Schritt für Schritt an die Zielübung heranzuführen.
-  Weiterhin ergibt sich daraus die Möglichkeit, innerhalb der Riegen zu differenzieren. Die Schülerin soll erst dann die nächste Übungsfolge turnen, wenn sie die vorhergehende Aufgabe richtig gelöst hat.
-  Bei der dritten und vierten Station ergibt sich die Möglichkeit der Differenzierung durch die unterschiedlichen Breiten der Geräte.
-  Lehrer und Übungsleiter werden sich der Station zuwenden, die den Schülerinnen am meisten Schwierigkeiten bereiten.

Hinweise zum Übungsablauf

 Die Klasse oder Gruppe wird in vier Riegen aufgeteilt und nimmt an den gekennzeichneten Stellplätzen Aufstellung (siehe Skizze).



 Jede Riege muss an jeder Station gewesen sein. Die Hilfeleistung oder Sicherheitsstellung soll nach jedem zweiten Durchgang abgelöst werden, damit keine Stockungen im Übungsablauf eintreten.



 Alle benötigten Geräte werden an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).

1. Station - Stufenbarren

 Sprung in den Hang und Aufsetzen der Fußballen auf den niedrigen Holm. Mit den Hüften vor und rückpendeln und sich mit gestreckten Armen in den Stütz am hohen Holm aufstemmen. Anschließend den Körper absenken, einen Fuß auf den niedrigen Holm setzen und den Unterschwing turnen.

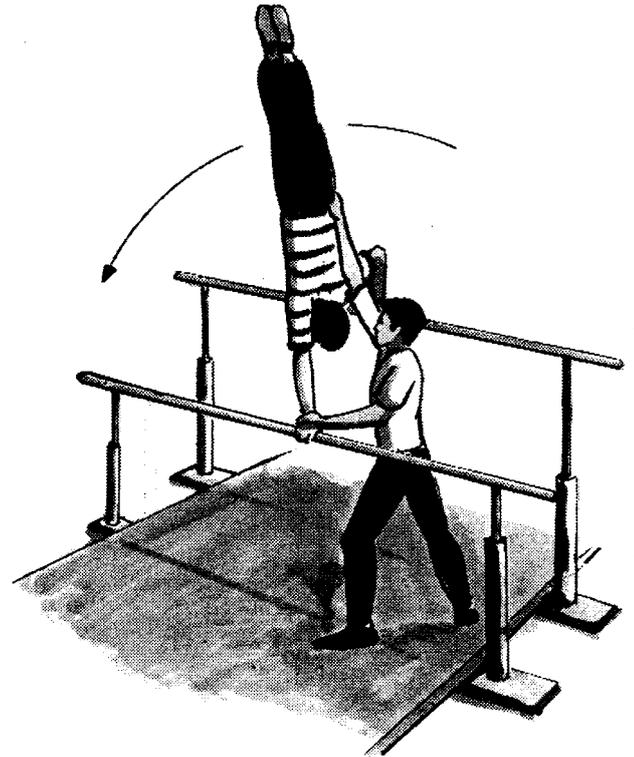


Aufstemmen in den Stütz wie vorher. Aus dem Stütz vorlings am hohen Holm mit Kammgriff links greift die rechte Hand auf den niedrigen Holm. Durch kräftigen Hüftschwung und Gewichtsverlagern auf den rechten Arm schwingt der Körper über den Querhandstand in den Außenquerstand seitlings. Der Stützarm soll bei der Ausführung des Rades direkt unter der Schulter auf den niedrigen Holm gesetzt werden. Der linke Arm bleibt zunächst am hohen Holm und wirkt als Gleichgewichtshilfe. Wenn der Körper beim Ausführen des Rades die Senkrechte passiert hat, erfolgt der Abdruck der Hand vom hohen Holm. Der Körper bleibt während des gesamten Rades gestreckt, erst während der Landung wird in den Knien elastisch nachgegeben.

Hilfeleistung: Steht unter der Übenden und fasst mit der linken Hand am Unterarm der Übenden, mit der anderen greift sie in die Hüftpartie, um den Bewegungsablauf des Rades zu unterstützen.



Wie vorher, aber versuchen, sofort nach dem Aufstemmen das Rad zu turnen (ohne Zwischenschwung).



2. Station - Mattenbahn



Anlaufschritte, Rad, Anlaufschritte, Rad.



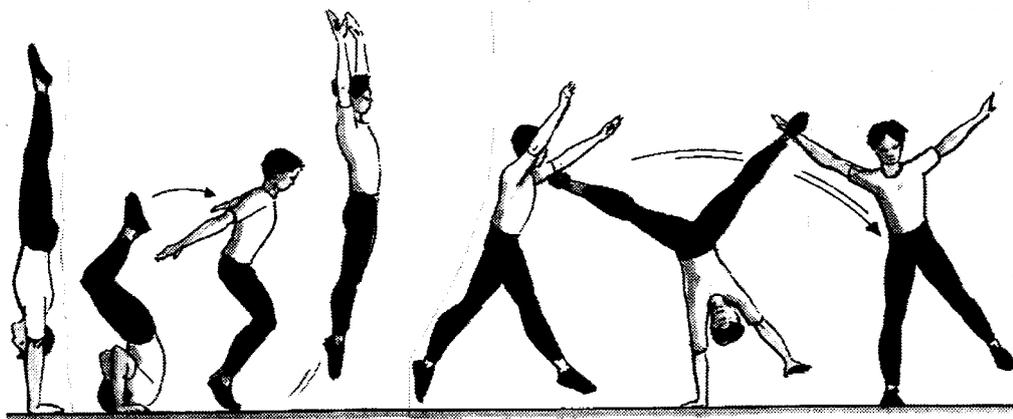
Rolle vorwärts, Strecksprung, Anlaufschritte, Rad.



Rad, Weiterdrehen in die Bewegungsrichtung und Rolle vorwärts.



Handstandabrollen, Strecksprung, Anlaufschritte und Rad.



3. Station - Kasten und Schwebebalken



Rad als Abgang vom Kasten.



Darauf achten, dass die Hände schulterbreit stützen und die Beine am höchsten Punkt geschlossen werden. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen.

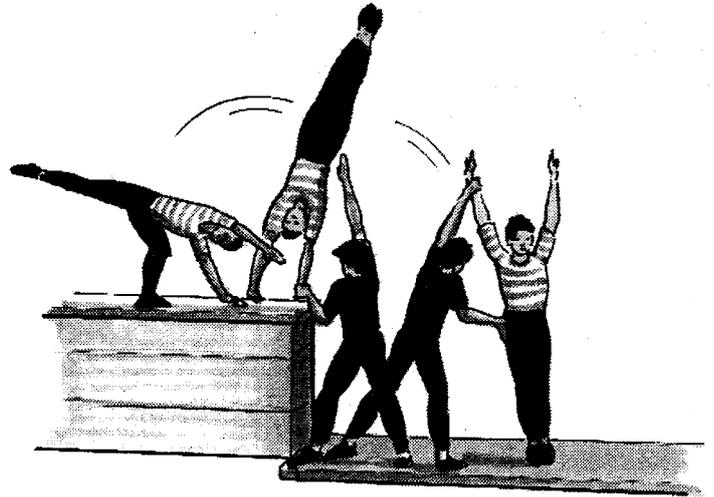
Hilfeleistung: Steht an der „offenen Seite“ der Übenden, so dass das Rad über die Hilfeleistung hinweg geturnt werden muss. Sie fasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk der Übenden, die rechte Hand fasst in das Rad hinein und unterstützt an der Hüfte die Bewegung.



Wie vorher, aber Rad vom Kasten in einer 10 cm breiten Gasse mit Hilfeleistung. Die Gasse wird durch Klebestreifen markiert.



Rad als Abgang vom Schwebebalken mit Hilfeleistung.



4. Station - Turnbänke



Rad aus dem Stand auf der Linie turnen.



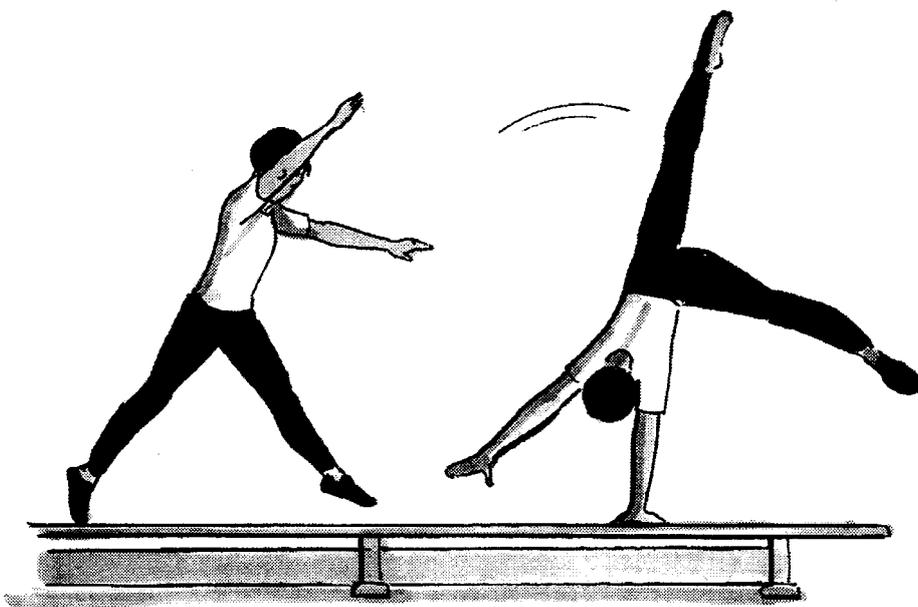
Das auftaktartige Anheben des vorderen Beines wirkt unterstützend.



Rad aus dem Stand auf der Bank turnen.



Wie vorher, aber darauf achten, dass im weiteren Verlauf des Rades die Hüfte seitlich stark gebeugt wird, so dass der rechte Fuß nahe der rechten Hand aufgesetzt werden kann.



Ziele:

Aufschwingen in den Handstand an verschiedenen Geratkombinationen

Unterrichtsmittel:

2 dreiteilige Kästen, mehrere Turnmatten, 2 Sprungseile, 2 Stützbarren, mehrere kleine Kästen, 1 Stufenbarren, 1 Weichboden, 1 Reck

Vorab ...

Ausgangspunkt dieser ungsstunde ist der bereits erarbeitete Bewegungsablauf des Aufschwingens in den Handstand, den die Jungen und Mädchen in der Grobform beherrschen, und der nun in Variationen unter erleichterten Bedingungen und mit Hilfeleistung get werden soll.

Es ist klar, dass viele Jungen und Mädchen nie ohne die hier genannten Gerätehilfen den Handstand in diesen Formen ausführen werden können, aber sie „erleben“ durch die Geratanordnung und den Einsatz der Hilfen vielleicht einmalige „Kunststücke“, die ihnen völlig neue Bewegungserfahrungen vermitteln.

**Hinweise zum üben an den Stationen**

Sinnvoll ist es, zunächst noch einmal kurz das Aufschwingen in den Handstand an der Wand mit Hilfe zu wiederholen. Danach bietet sich die Station 1 an, da hier aus der Bauchlage vom Kasten sehr leicht in den Handstand gegen die Wand aufgeschwungen werden kann.

Erfahrungsgemäß werden fast alle benden nach kurzer Zeit diesen Bewegungsablauf ausführen können. Darauf aufbauend kann man dann zum Stufenbarren gehen, da hier die Ausgangslage und die parallele Handstellung ähnlich ist.

Die Station 3, das Aufschwingen in den Handstand am Stützbarren mit Stand auf dem in der Holmengasse befindlichen Kasten, würde als nächste Übung folgen. Die Station 4, das Schwingen in den Handstand aus dem Stütz, bleibt den leistungsstärksten Jungen und Mädchen vorbehalten.



Alle benötigten Geräte werden vorher gemeinsam aufgebaut.

Die Anordnung der Stationen richtet sich nach den jeweiligen Gegebenheiten in der Sporthalle.

Die Erwärmung wird unter Beachtung der aufgebauten Geräte und mit „handstandspezifischen“ bzw. stutzkraftschulenden Übungen durchgeführt.

1. Station

Drei- bis vierteiliger Kasten seit, Abstand zur Wand ca. 50 cm; davor eine Matte, die eingeknickt, auch einen Teil der Wand abdeckt.



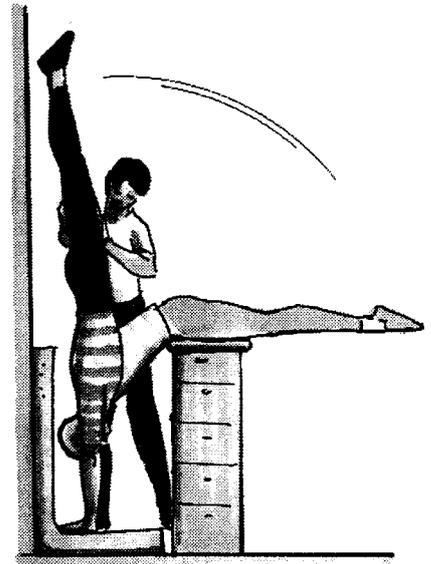
Sich mit dem Bauch auf den Kasten legen, die Hände auf die Matte setzen und mit kräftigem Hüft- und Beineinsatz in den Handstand gegen die Wand schwingen.



Hinweis: Auf die gestreckten Arme achten, Fingerspitzen zeigen vor, leichte Kopfrücknahme.



Hilfeleistung: Mitschüler rechts und links sichern den Handstand an den Oberschenkeln und helfen beim Rücksenken in die Bauchlage auf den Kasten. Wer schafft es ohne jede Hilfe? Mehrere Male hintereinander üben.



2. Station

Stufenbarren, tiefer Holm ca. 1,30 bis 1,50, hoher Holm ca. 2,00 m bis 2,30 m, Größe der Übenden beachten. Der Stufenbarren wird mit den Eisenfüßen so nah wie möglich an die Wand geschoben, dadurch ergibt sich meistens schon der richtige Abstand des unteren Holmes zur Wand. Über den hohen Holm wird eine Matte gelegt, die an den Schlaufen zusammengebunden wird. Unter dem Barren liegt ein Weichboden.

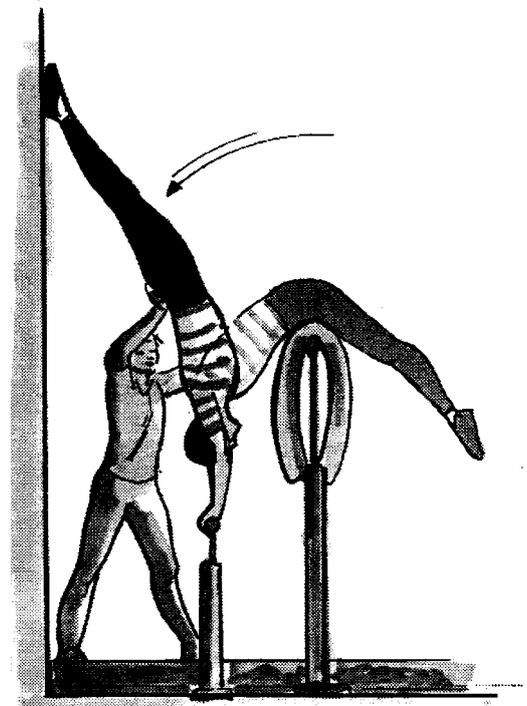


Mit beiden Händen den hohen Holm (neben der Matte) fassen, die Füße auf den tiefen Holm setzen und in den Stütz am hohen Holm stemmen. Sich dann mit dem Bauch auf die Matte des hohen Holmes legen, langsam den Oberkörper vortief absenken und mit beiden Händen schulterbreit den tiefen Holm fassen. Mit kräftigem Hüft- und Beineinsatz in den Handstand gegen die Wand schwingen.

Hinweis: Auf die gestreckten Arme, die leichte Rücknahme des Kopfes in den Nacken und die Körperspannung achten.



Hilfeleistung Der Lehrer, Übungsleiter und ein Mitschüler stehen zwischen unterem Holm und Wand und sichern den Handstand an den Schultern und am Rücken ab. Evtl. helfen sie auch beim Rücksenken auf die Matte am hohen Holm. Versuche es zweimal direkt hintereinander.



3. Station

Stützbarren, die Holme enden an der Wand. In der Holmengasse befindet sich ein drei- oder vierteiliger Kasten.

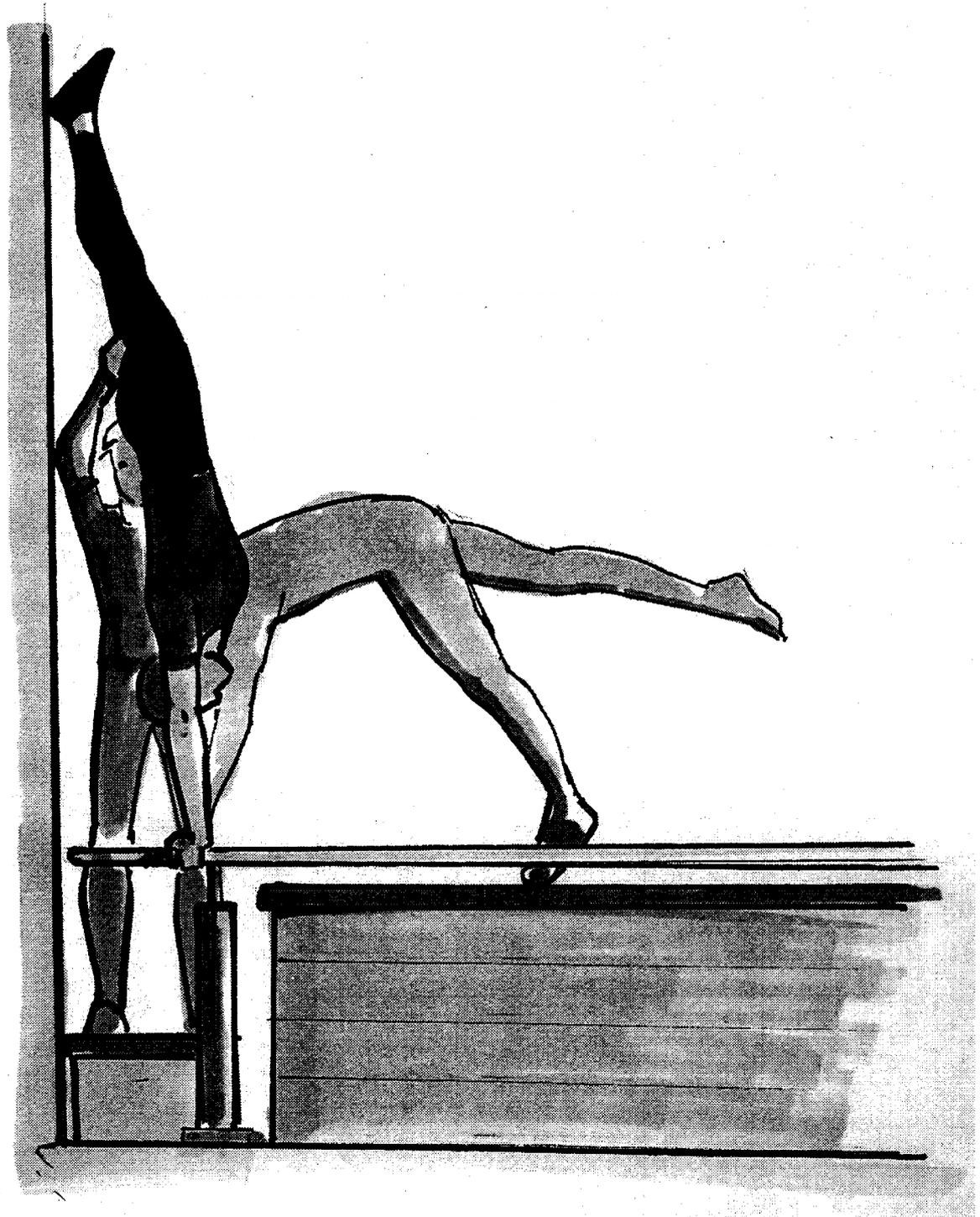


Sich auf den in der Holmengasse befindlichen Kasten stellen, sich vorbeugen und mit den Händen die Holme rechts und links greifen. Der Abstand zur Wand sollte ca. 30 cm betragen. Versuchen, durch kräftigen Schwungbeineinsatz und Standbeinabdruck in den Handstand gegen die Wand zu schwingen. Anschließend kontrolliert auf den in der Holmengasse befindlichen Kasten zurückschwingen. Wer schafft es allein ohne jede Hilfe? Übe zweimal direkt hintereinander.

Hinweis: Auf die gestreckten Arme, leichte Rücknahme des Kopfes in den Nacken und die Körperspannung achten.



Hilfeleistung: Der Lehrer, Übungsleiter und ein geeigneter Mitschüler stehen seitlich neben den Holmen auf kleinen Kästen und unterstützen (sichern) das Aufschwingen in den Handstand durch Griff der Hände an den Hüften bzw. Oberschenkeln.



4. Station

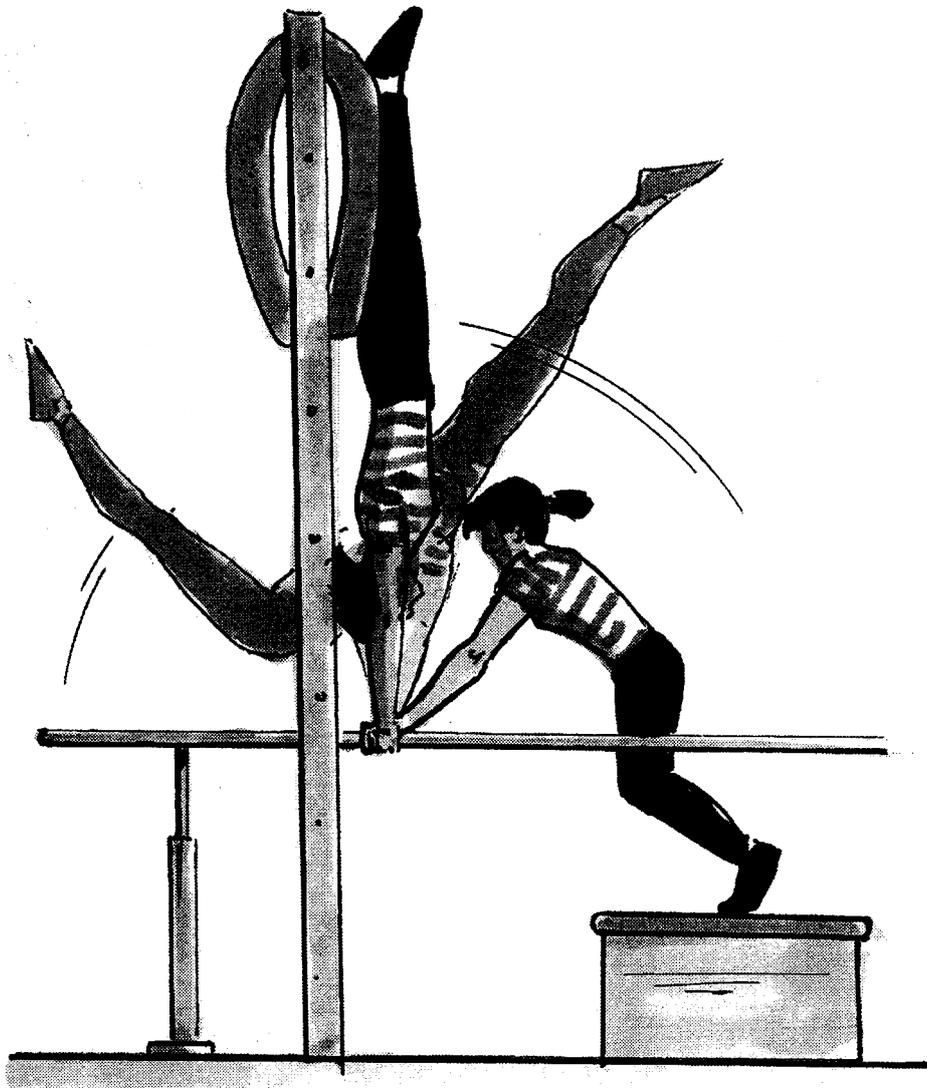
Reck, die erste Stange wird etwa in 2,40 m Höhe, die zweite Stange in 2,10 m Höhe angebracht. Um diese beiden Stangen wird eine Matte lang darübergelegt und an den Schlaufen (mit Seilen) zusammengebunden und befestigt. Der Stützbarren steht unter dem Reck. Evtl. können die Reckstangen mit der Matte auch tiefer angebracht werden, wichtig ist immer der Abstand zwischen den Holmen und der Gerätehilfe. Der Übende muss beim Aufschwingen in den Handstand mit den Unterschenkeln und Füße gegen die Matte schwingen können, um genügend Halt und Sicherheit zu finden.

- ☺ In den Stütz springen (den richtigen Abstand der Hände zum Reck und der Gerätehilfe wählen), vor und rück schwingen. Das nächste Rückschwingen führt in den Handstand gegen die Matte.

Hinweis: Hierbei die gestreckten Arme, leichte Rücknahme des Kopfes in den Nacken und die Körperspannung beachten.

- ☞ **Hilfeleistung:** Der Lehrer, Übungsleiter und ein geeigneter Mitschüler stehen seitlich neben den Holmen auf kleinen Kästen und helfen beim Aufschwingen in den Handstand durch Griff an den Hüften/Oberschenkeln. Auch das anschließende Rückschwingen wird durch die Helfer abgesichert.

- ☺ Wer schafft das Aufschwingen in den Handstand gegen die Matte ohne Hilfe?



- ⚡ Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.

Ziele:

Vom Stationsbetrieb zum Üben im Strom mit differenzierter Aufgabenstellung - Flugrolle und Hocke

Unterrichtsmittel:

2 Turnbänke, 4 kleine Kästen, 6 Turnmatten, 2 Sprungbretter, 1 Kastendeckel. 1 Bock, 3 Sprungseile

Vorab ...

Nachdem einzelne Bewegungsabläufe durch methodische Übungsreihen in der Grobform erarbeitet worden sind, muss überlegt werden, wie der bekannte Stoff erneut abwechslungsreich und interessant verpackt für die Schüler(innen) aufgearbeitet werden kann, damit der erlernte Bewegungsablauf sicher wird.

Hinweise zum Übungsablauf

Die erarbeiteten Bewegungsfertigkeiten Flugrolle und Hocke werden zunächst **in Form des Stationsbetriebes** geübt. Hierbei ist beachtenswert, dass zunächst noch einmal die Bewegungsabläufe durch Gerätehilfen unter erleichterten Bedingungen ausgeführt werden. Dadurch wird auch der .Einstieg in das erneute Üben erleichtert.

Im weiteren Verlauf des Übungsprozesses ergibt sich daraus eine Differenzierungsmaßnahme, d.h. die leistungsstärkeren Jungen und Mädchen können schon an der nächsten Station üben, während die leistungsschwächeren noch an der ersten Station weiterhin den geforderten Bewegungsablauf festigen.

Im zweiten Abschnitt der Übungsstunde kommt es zum Üben im Strom. Der Ablauf über mehrere Stationen schaltet längere Wartezeiten aus. Ständig sind viele Schüler auf der Umlaufbahn und nur wenige müssen warten. Jeder einzelne Schüler sieht sich ständig einer anderen Aufgabe gegenüber, dadurch werden hohe Anforderungen im konditionellen und koordinativen Bereich gestellt.

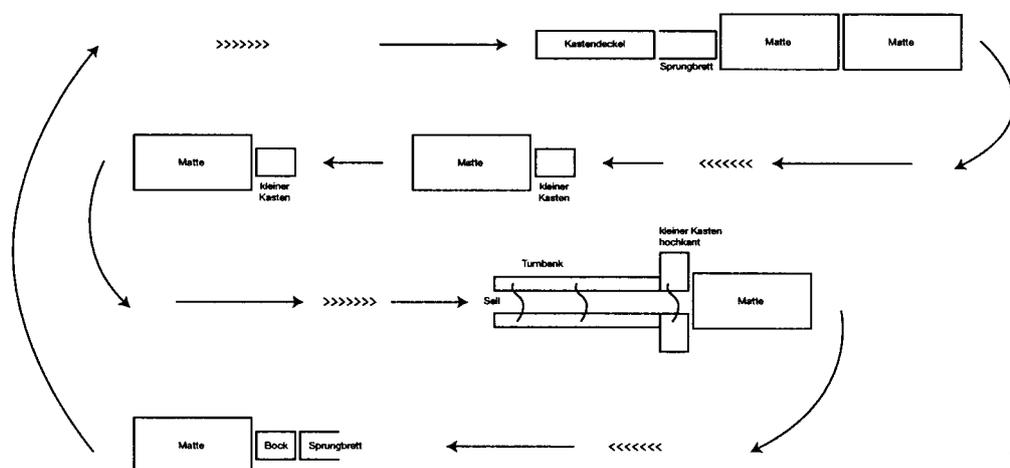
Stationsbetrieb



Alle benötigten Geräte werden an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).

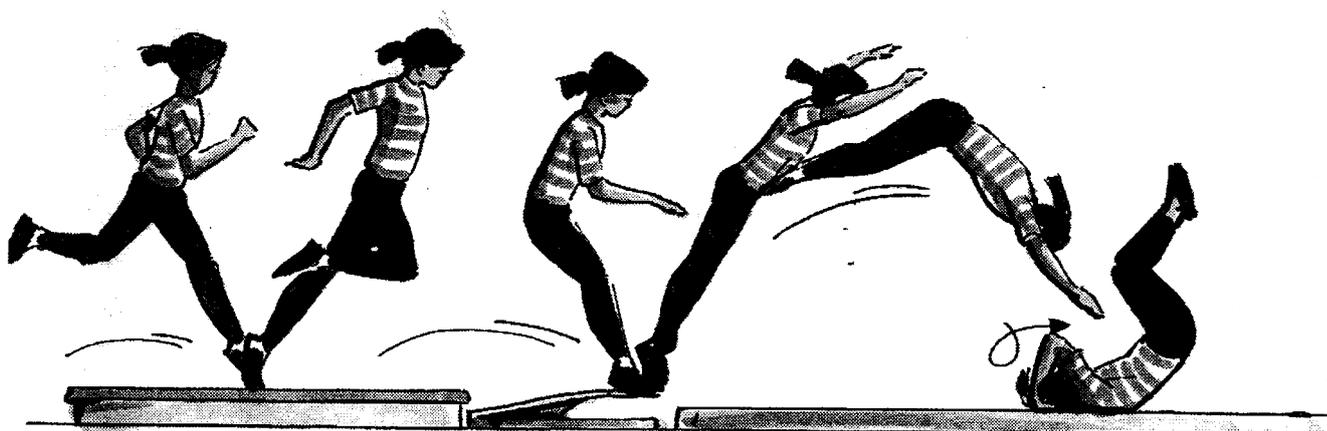


Die Gruppe oder Klasse wird in zwei gleich große Riegen geteilt, die sich jeweils am Kastendeckel und an der Bankgasse aufstellen (siehe Skizze).



1. Festigen und Formen der Flugrolle

- ☺ Mit drei oder fünf Schritten Anlauf eine Flugrolle. Auf dem Kastendeckel wird nur der letzte Schritt ausgeführt, der Absprung erfolgt mit beiden Beinen vom Sprungbrett.

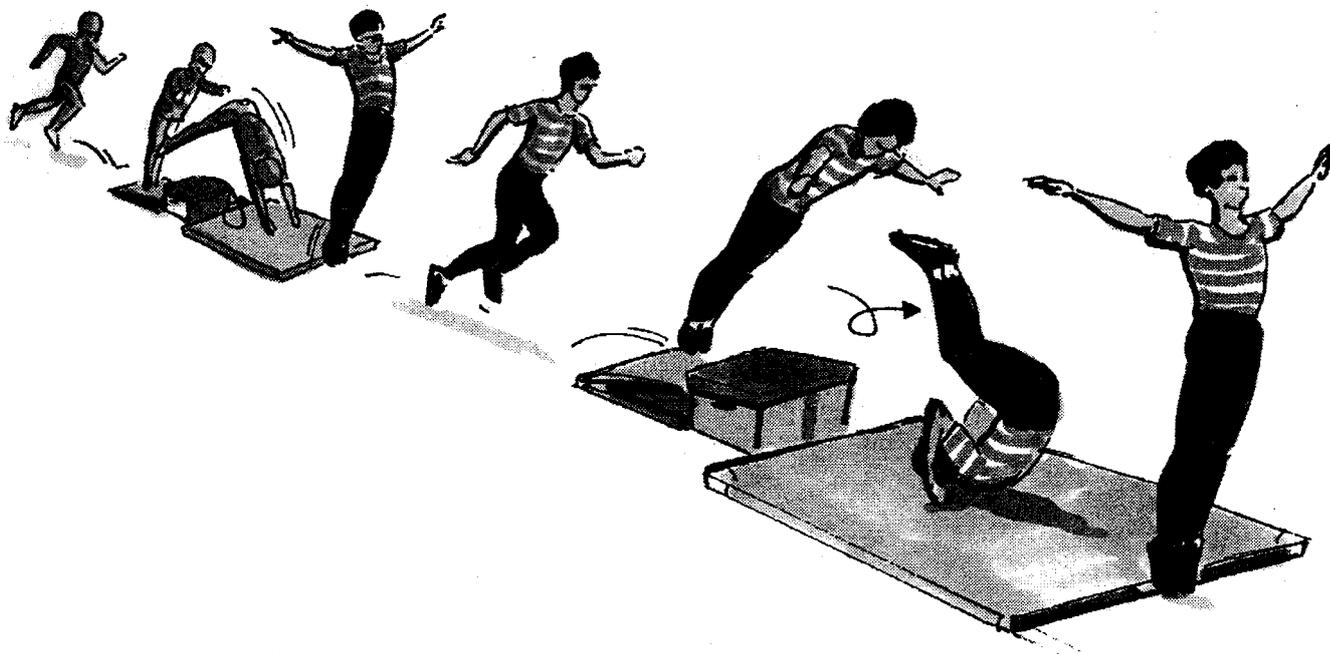


Hinweis: Darauf achten, dass aus dem Anlauf heraus der Auftaktschritt auf dem Kastendeckel erfolgt (nicht abstoppen). Die mitgebrachte Anlaufgeschwindigkeit soll flüssig in den beidbeinigen Absprung umgesetzt werden. Wer die Übung zehnmal richtig ausgeführt hat, versucht die Aufgabe b).

- ☺ Die Flugrolle zweimal nacheinander über die kleinen Kästen turnen.

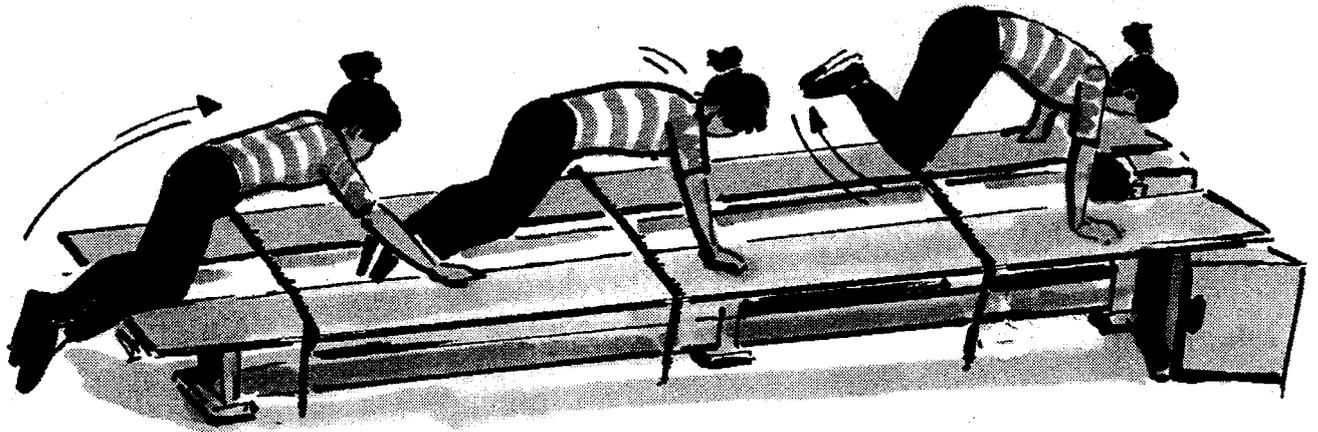
Hinweis: Der Anlauf muss flüssig in den beidbeinigen Absprung übergehen - erst springen - dann stützen - dann rollen. Die Struktur der Flugrolle muß deutlich werden.

- ☺ Flugrolle in einer rhythmischen Reihe üben
Strecksprung - Anlauf - Flugrolle - Strecksprung - Anlauf - Flugrolle - Strecksprung.



2. Festigen und Formen der Hocke

- ☺ Hocke über die Hindernisse (Seile) in der Bankgasse. Den weit vorgreifenden Händen nachspringen. Die Bankgasse ist schulterbreit, die Turnbänke werden an einer Seite erhöht (auf hochkantstehende kleine Kästen gehängt).



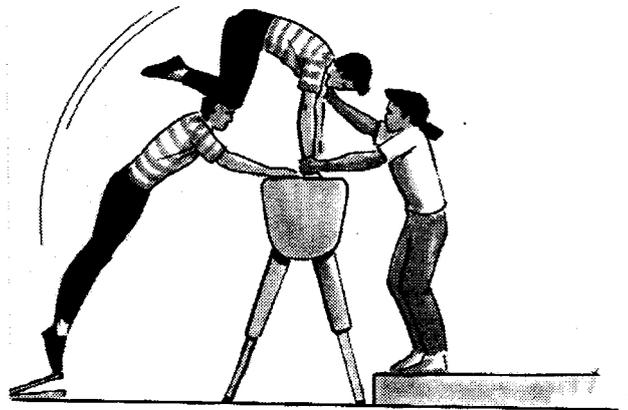
Hinweis: Bei dieser Übung darauf achten, dass beim Hocken über die Seile erst gesprungen, dann gestützt und anschließend gehockt wird.

☺ Wie vorher, aber versuchen, die Seile ohne Zwischenhüpfer zu überwinden. Wenn diese Übung richtig ausgeführt wird, zum Bock gehen.

☺ Hocke über den Bock (Höhe ca. 1,10 m).

Hinweis: Schnell anlaufen, kräftig vom Sprungbrett abspringen, erst springen, dann stützen. Erst dann hocken, wenn man sich vom Bock mit den Händen abdrückt. Weich und elastisch auf den Fußballen landen. Evtl. muss der Lehrer oder ein Schüler Hilfeleistung geben (Stützgriff).

☺ Wie vorher, aber Hocke über den Bock mit stufenweiser Brettentfernung.



Üben im Strom



Die Gruppe oder Klasse wird nun in vier gleich große Riegen aufgeteilt, die sich an den vier Geräten aufstellen (siehe Skizze). Auf ein Zeichen des Lehrers beginnt das Üben im Strom. Übungsweg siehe Skizze. Das Turnen wird für die Jungen und Mädchen an verschiedenen Geräten in der unmittelbaren Folge interessanter und abwechslungsreicher sowie die Übungswirkung vielseitiger und wirksamer.

Hinweis: Am Bock steht eine Sicherheitsstellung. Da die Bewegungsabläufe im ersten Stundenabschnitt in Form des Stationsbetriebes schon angesprochen worden sind, wird hier nur noch einmal die Übungsfolge genannt.

☺ Mit einigen Schritten Anlauf eine Flugrolle tunen. Auf dem Kastendeckel wird nur der letzte Schritt ausgeführt, der Absprung erfolgt mit beiden Beinen vom Sprungbrett, weiter laufen und

☺ die Flugrolle zweimal nacheinander über die kleinen Kästen turnen, weiter laufen und

☺ über die in der Bankgasse befindlichen Seile hocken, weiter laufen und

☺ eine Hocke über den Bock (Sicherheitsstellung) springen, außen weiter zur Flugrolle mit Kastendeckel laufen (siehe Skizze).

Hinweis: Mehrere Durchgänge ausführen lassen und auf flüssiges, rhythmisches Turnen achten.



Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.

Stundenbild 6 4 Stationen - Turnen an Geräten einmal anders

Ziele:

Üben im Strom an unterschiedlichen Stationen mit ansteigender Belastung

Unterrichtsmittel:

4 Sprungbretter, 8 bis 10 Matten, 1 Stützbarren, 1 Kastendeckel, 1 Bock, 3 Markierungsfahnen

Vorab ...

Durch das Anbieten einer neuen Organisationsform und anderer Übungswege bleibt das Festigen und Formen schon bekannter Bewegungsabläufe für die Kinder und Jugendlichen interessant.

Bei der hier angebotenen Organisationsform geht man grundsätzlich von den eingezeichneten Linien auf dem Hallenboden aus.



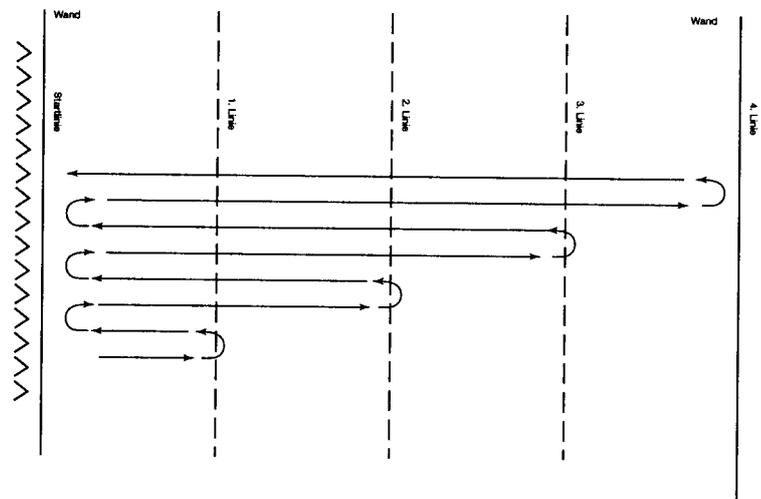
Die Skizze veranschaulicht das Wesentliche dieser Organisationsform. Ausgangspunkt ist die Hallenwand, von dort aus wird bis zur ersten Linie gelaufen, danach geht es sofort wieder zurück zum Ausgangspunkt, anschließend wird bis zur zweiten Linie gelaufen, von dort kehrt man wieder zur Wand zurück usw. So wird verfahren bis die andere Wand erreicht ist, anschließend beginnt der letzte Lauf bis zum Ausgangspunkt. Sollten keine Linien vorhanden sein, kann man die Umkehrpunkte am Rand durch Fahnenstangen, kleine Kästen etc. markieren. Das Besondere an diesem Übungsverfahren ist die hohe und ansteigende Belastung jedes einzelnen Übenden.



Mit fortschreitender Gewöhnung an diese Organisationsform bieten sich Varianten durch den Einsatz von Geräten an, wie die folgenden Beispiele verdeutlichen werden.

1. Übungsablauf

Alle Übenden stellen sich nebeneinander an der Wand auf. Auf ein Zeichen des Lehrers beginnen alle gemeinsam mit der gestellten Bewegungsaufgabe. Die Linien sollen zumindest mit einem Fuß berührt werden, erst danach darf zum Ausgangspunkt zurückgekehrt werden. Die Wand soll mit einer Hand kurz angefasst werden, danach wird die zweite Linie angestrebt usw. Diese Form eignet sich besonders gut für die Erwärmung (siehe Skizze).



Mögliche Bewegungsaufgaben:

- ☺ Gehen und Laufen vor-, rück-, und seitwärts.
- ☺ Hüpfen und Springen vor-, rück- und seitwärts, Wechselhüpfer, Einbeinsprünge, beidbeinige Sprünge, Mehrfachsprünge.
- ☺ Partnerübungen (Huckepack, Schiebekarre).
- ☺ Kombinieren mehrerer Aufgaben: Bis zur ersten Linie und zurück „Gehen“; bis zur zweiten Linie und zurück „Einbeinsprünge“; bis zur dritten Linie und zurück „beidbeinige Sprünge“; bis zur vierten Linie und zurück „Laufen vorwärts“.

Stundenbild 7 Geräte gekonnt mit der Hocke überwinden

Ziele:

Lernen und Üben der Hocke an 4 Stationen: Bankgasse, Bock, T-Bock und langer Kasten

Unterrichtsmittel:

4 bis 6 Matten, 3 Sprungbretter, 1 Kasten, 1 Weichboden, 2 kleine Kästen, 3 Böcke

Vorab ...

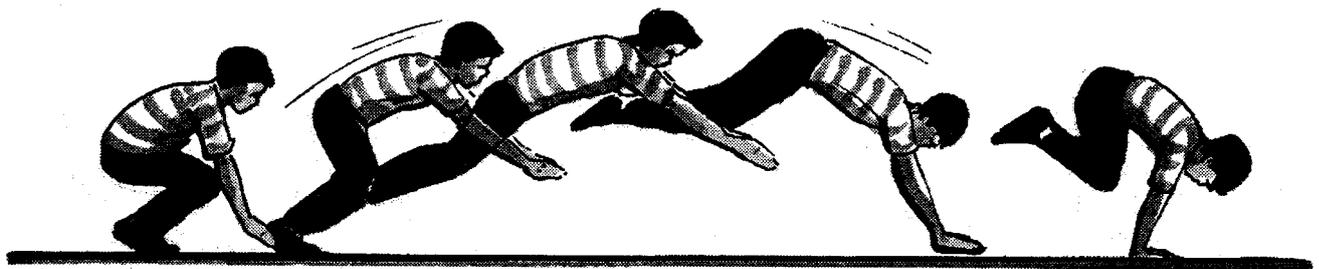
Das Lernen und üben der Hocke über den Bock und Doppelbock (T-Bock) stellt für die Jungen und Mädchen dieser Altersstufe „ein turnerisches Kunststück“ dar, das sie gern und schnell erlernen möchten. Für die besonders leistungsstarken Jugendlichen wird die Hocke über den langen Kasten mit unterstützender Hilfeleistung angeboten.

Voraussetzungen für das Gelingen der Hocke sind grundlegende Bewegungserfahrungen mit den Grundtätigkeiten Springen und Stützen, ferner eine gut entwickelte Sprung- und Stützkraft sowie das sichere Beherrschen des beidbeinigen Absprungs aus dem Laufen.

Einleitung

Speziell vorbereitende Übungen ...

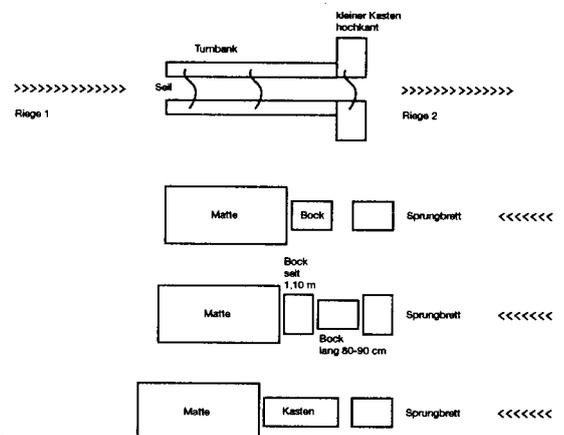
- ☺ Liegestütz vorlings, wechselseitiges Anhocken der Beine im rhythmischen Wechsel.
- ☺ Liegestütz vorlings, gleichzeitiges Anhocken beider Beine bis an die Hände, zurückspringen und erneutes Anhocken. Mehrmals rhythmisch wiederholen.
- ☺ Aus dem Hockstütz, vorrutschen oder vorfassen der Hände mit anschließendem Nachhocken der Beine.
- ☺ Wie vor, aber versuchen, eine kleine Flugphase vor dem Stütz der Hände einzufügen: Erst abspringen, dann stützen und nachhocken. Diese Bewegungsfolge mehrmals rhythmisch nacheinander ausführen.



Hauptteil

Alle benötigten Geräte werden an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).

Die Jungen und Mädchen stellen sich hintereinander an der Bankgasse auf (siehe Skizze).



1. Station: Bankgasse schulterbreit, die Turnbänke sind an einer Seite erhöht (auf hochkant stehende kleine Kästen eingehängt).

- ☺ Hockt über die Hindernisse (Seile) durch die Bankgasse. Springt den weit nach vorn greifenden Händen nach. Mehrere Durchgänge ausführen.



- ☺ Wie vor, aber auf folgende Punkte achten: Erst springen, dann greifen, dann hocken. Mehrere Durchgänge turnen.
- ☺ Wie vor, versuchen, die Seile ohne Zwischensprünge zu überhocken.

Hinweis: Schon bei diesen vorbereitenden Übungen wird die Phasenstruktur der Hocke deutlich. Deshalb sollte schon hier differenziert werden, d.h. es gehen nur die Jungen und Mädchen zur nächsten Station „dem Bock“, die das Hocken an der Bankgasse korrekt ausgeführt haben, alle anderen üben zunächst an der Bankgasse nach Anweisung der Lehrkraft weiter.

2. Station: Ca. 1,10 bis 1,20 hoher Bock mit Sprungbrett und doppelter Mattenlage als Landefläche

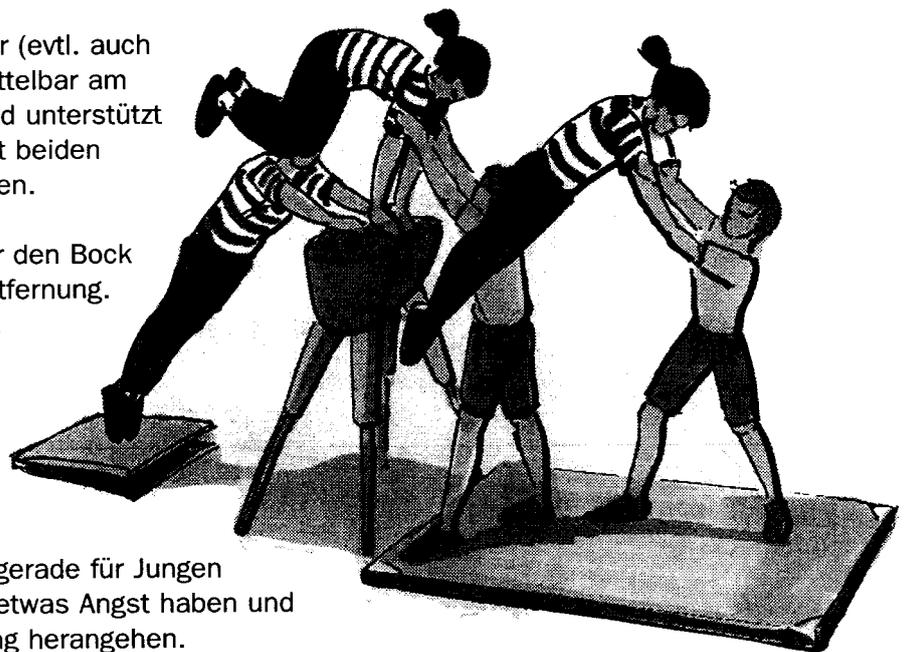
- ☺ Laufe schnell an, springe kräftig vom Sprungbrett ab, versuche erst zu springen, dann zu greifen. Hocke erst dann, wenn du dich vom Bock mit den Händen abdrückst. Lande weich und elastisch auf den Fußballen.

- ☞ **Hilfeleistung:** Ein Schüler (evtl. auch die Lehrkraft) steht unmittelbar am Bock (Schrittstellung) und unterstützt (hebend und ziehend) mit beiden Händen an den Oberarmen.

- ☺ Wie vor, aber Hocke über den Bock mit stufenweiser Brettentfernung. Einige Male wiederholen.

Hinweis: Geübt wird im Strom. Der nächste Schüler läuft an, wenn der Übende vom Sprungbrett abspringt (Rhythmus aufnehmen).

„Rhythmus“-aufnehmen hat sich gerade für Jungen und Mädchen bewährt, die noch etwas Angst haben und deshalb sehr zaghaft an die Übung herangehen.



Voraussetzung ist natürlich die sichere Hilfeleistung (evtl. durch den Lehrer selbst). Auch bei dieser Übung muss weiter differenziert werden.

 Wer es fast ohne jede Hilfe schafft, geht zur nächsten Station: Doppelbock.

3. Station:

Doppelbock (T-Bock) mit Sprungbrett und doppelter Mattenlage als Landefläche.

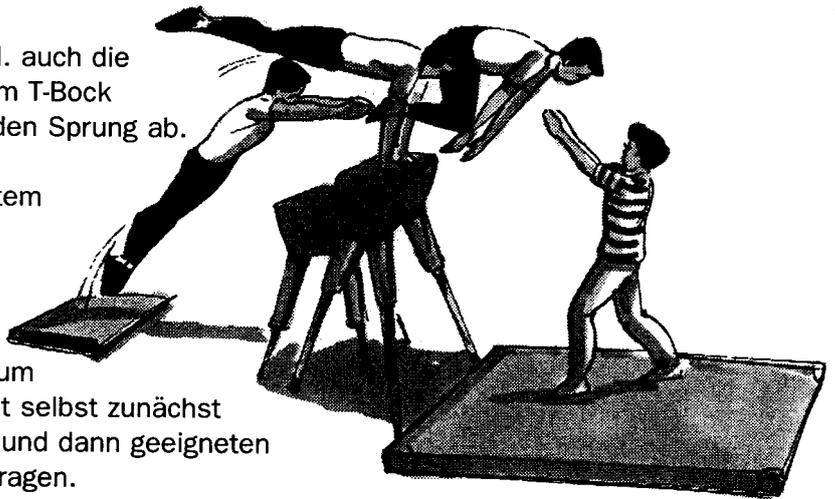
 Hocke über den Doppelbock.
Schnell anlaufen, kräftig und federnd vom Sprungbrett abspringen. Versuchen, so hoch einzuspringen, dass der Körper fast die Waagerechte erreicht.

Hinweis: Erst dann anhocken, wenn die Hände vom Bock abdrücken. Weich und elastisch auf den Fußballen (in den Knien nachgeben) landen.

 Hilfeleistung: Ein Schüler (evtl. auch die Lehrkraft) steht unmittelbar am T-Bock (Schrittstellung) und sichert den Sprung ab.

 Wie vorher, aber mit erweitertem Brettabstand. Einige Male wiederholen.

 Der Lehrer wird leistungsstarke Schüler vom Doppelbock zum langen Kasten führen und dort selbst zunächst die Hilfeleistung übernehmen und dann geeigneten Schülern diese Aufgabe übertragen.



4. Station: Langer Kasten mit Sprungbrett und einem Weichboden als Landefläche.

 Hocke über den langen Kasten mit Hilfeleistung.

 Wie vorher, aber die Hilfeleistung wird schrittweise abgebaut.

 **Hilfeleistung:** Im Verlaufe des Übungsprozesses wird die Hilfe abgebaut und durch die Sicherheitssteltung ersetzt. Auch hier steht der Schüler (oder Lehrer) unmittelbar am Kasten und weicht bei gelungenem Abdruck des Übenden nach hinten aus, damit Platz für die Landung vorhanden ist.

Hinweis: Nach dieser Übung sind wahrscheinlich alle Stationen besetzt. Der Lehrer geht von Gruppe zu Gruppe und widmet sich besonders den schwachen Jungen und Mädchen bzw. den kritischen Stellen im Unterrichtsverlauf

Hinweis: Da ein Sprungthema erfahrungsgemäß eine hohe Intensität aufweist, muss der Lehrer Pausen schaffen. In diesen Pausen spricht er über die Phasenstruktur der Hocke. Eine vorgefertigte Bildreihe (an der Wand befestigen) unterstützt diese Maßnahme.
Zum Abschluss der Stunde wird an allen Stationen noch einmal die Hocke demonstriert und besprochen.

 Alle Geräte werden schnell abgebaut.

Ziele:

Schulen und Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 8 Stationen

Unterrichtsmittel:

Viele springende Gymnastikbälle, 1 Turnbank, 2 Turnmatten

Vorab ...

Zwischen den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten besteht eine enge Wechselwirkung. Die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) kann man als grundlegende Voraussetzungen ansehen, die aber erst dann sinnvoll und optimal angewandt werden können, wenn die koordinativen Fähigkeiten (motorische Steuerungsfähigkeit, motorische Anpassungs-, die Koordinations-, die Kombinations-, die Gleichgewichts-, die Reaktions-, die Orientierungs-, die Antizipationsfähigkeit usw.) ihren gleichwertigen Beitrag dazu leisten.

Gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten drücken sich aus ...

- im Grad der Beherrschung motorischer Aktionen,
- in der motorischen Lernfähigkeit,
- in der motorischen Anpassungsfähigkeit.



Das folgende Stundenbeispiel veranschaulicht, wie die koordinative Vervollkommnung an Stationen mit einfachen und überall durchführbaren praktischen Beispielen durchgeführt werden kann.



Bei der Lösung der gestellten Aufgaben müssen die Schüler Ruhe und Zeit haben (nicht hetzen). Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten darf auf keinen Fall unter Zeitdruck stehen.



Die erste Übung ist als grundlegender Einstieg zu betrachten, an der alle folgenden Übungen zu messen sind.



Einstiegsübungen / Erwärmung für alle ... ca. 5 min.



Prellen des Balles am Ort mit geübten Hand.



Prellen des Balles in der Bewegung mit geübten Hand.



Prellen des Balles in der Bewegung mit der geübten und ungeübten Hand im Wechsel.

Hauptteil

Hinweise zur Durchführung ... ca. 5 min.



Die Lehrkraft erklärt und demonstriert die Aufgaben an den einzelnen Stationen.



Die Stationen sind durch „Markierungshütchen mit Zahlen“ oder Pappschilder mit aufgemalten Zahlen kenntlich gemacht, damit der Ablauf klar ist.



An den einzelnen Stationen liegt jeweils noch einmal eine Karte mit einem kopierten Bild der jeweiligen Bewegungsaufgabe aus, damit die Kinder und Jugendlichen sich vor dem Beginn des Übens noch einmal informieren können.

Kohl Verlag
14 002 Stationenarbeit im Sportunterricht der Sekundarstufe



- ☺ An jeder Station wird ca. 3 bis 4 min. geübt. Die Lehrkraft gibt den Beginn und das Ende der Übungszeit durch ein akustisches Zeichen bekannt.
- ☺ Vor Beginn des Übens verteilen sich alle Kinder und Jugendlichen in etwa gleichmäßig an allen 8 Stationen.
- ☺ Die Reihenfolge während des gesamten Übens muss unbedingt eingehalten werden, d.h. wer z.B. bei der 6. Station beginnt, muss anschließend zur 7. Station gehen usw.

1. Station: **Veränderte Ausgangs- und Endstellung**

- ☺ Prellen des Balles in der Hocke, im Sitz und/oder im Kniestand im Wechsel und oder nacheinander.



2. Station: **Veränderte Übungsausführung**

- ☺ Prellen des Balles am Ort, tief (bis zu den Knien), hoch (bis zur Hüfte) im Wechsel.



3. Station: **Zusätzliche Anforderungen während des Übens**

- ☺ Prellen des Balles in der Bewegung. Versuchen, dabei den in der Turnhalle vorgezeichneten Linien zu folgen.



4. Station: Übungskombination



Prellen des Balles am Ort mit gleichzeitigem Auf- und Absteigen an der Turnbank (Ball wird immer auf den Boden geprellt!).



5. Station: Beidseitiges Üben



Prellen des Balles mit der ungeübten Hand am Ort und in der Bewegung. Auch im Wechsel recht und links prellen.



6. Station: Üben unter beschränkter oder ausgeschalteter optischer Kontrolle



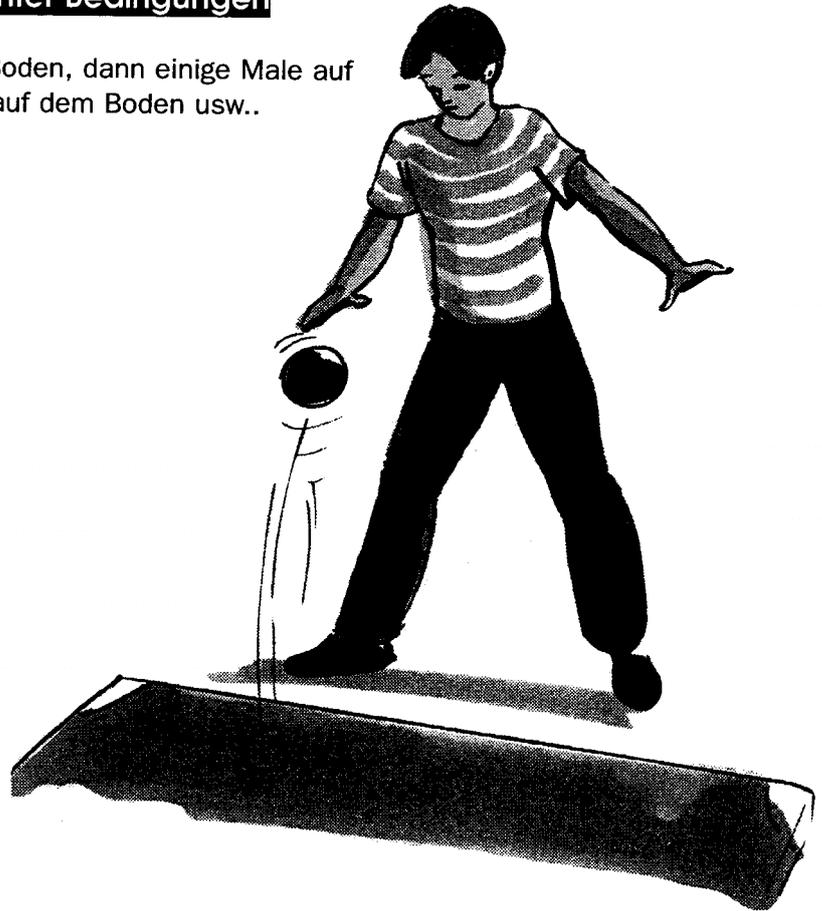
Prellen des Balles am Ort, zunächst vor dem Körper beginnen, dann immer mehr zur Seite hin (Kopf blickt weiterhin geradeaus), dadurch verschwindet der Ball immer mehr aus dem Blickfeld.



7. Station: Schaffen ungewohnter Bedingungen



Prellen des Balles auf dem Boden, dann einige Male auf der Turnmatte, dann wieder auf dem Boden usw..



8. Station: Schaffen ständig wechselnder Bedingungen:



Zwei Übende finden sich zusammen. Der Ball wird mit der geübten Hand geprellt. Jeder versucht, unter fortwährendem Prellen des eigenen Balles den Ball des Partners wegzuschlagen.



Zum Schluss der Stunde werden noch einmal einige Übungen besprochen und auf evtl. Schwierigkeiten eingegangen.

Stundenbild 9 Geräthilfen erleichtern das Üben an 2 Stationen

Ziele:

Festigen und Formen von Radwende und Hocke mit differenzierter Aufgabenstellung

Unterrichtsmittel:

3 Turnbänke, 6 bis 8 Matten, 1 bis 3 Böcke, 1 Sprungbrett, 3 Seile, 3 Parteibänder, gut springende Gymnastikbälle

Vorab ...

Bei diesem Beispiel werden zwei unterschiedliche Bewegungsabläufe gefestigt und geformt: Hocke über den Bock (evtl. T-Bock) und Radwende.



Methodisch bedeutsam bei dieser Übungsstunde ist der Einsatz der Geräthilfen an den einzelnen Stationen. Nachdem die Klasse oder Gruppe sich in zwei gleichstarke Riegen aufgeteilt und Aufstellung genommen hat (siehe Skizze), turnt jeder einzelne Schüler zunächst die zu festigende Zielübung noch einmal unter erleichterten Bedingungen:

- Hocke an der Bankgasse.
- Radwende von der Turnbank.



Durch die unterstützenden Gerätehilfen wird einmal ein selbsttätiges Üben eher möglich, zum anderen fällt es den Übenden leichter, sich der gemachten Bewegungserfahrungen zu erinnern, sie „fühlen“ sich dadurch besser in die Übung wieder hinein. Außerdem besteht die Möglichkeit der Differenzierung. Der Übende sollte erst dann die eigentliche Zielübung turnen, wenn er sie unter erleichterten Bedingungen ohne Hilfe ausgeführt hat.

Zur Organisation und Durchführung

Erfahrungsgemäß hat sich bei dieser Übungsstunde folgendes organisatorisches Vorgehen bewährt. Zunächst übt jede Riege an ihren Stationen mit differenzierter Aufgabenstellung etwa 10 bis 12 Minuten, so dass nach spätestens 25 - 30 Minuten beide Stationen von den Übenden geturnt worden sind. Danach können evtl. alle Übungsstationen nacheinander geturnt werden. Dadurch muss der Schüler die gefestigten Bewegungsabläufe unter erhöhter Belastung ausführen. Damit dieses Üben im Strom möglich wird, muss an einigen Stationen eine Hilfeleistung abgestellt werden.

Einleitung - ca. 5 min.



Fangen mit Pellen eines Balles.



Es werden zwei oder evtl. drei Fänger bestimmt, die jeweils ein Parteiband erhalten. Alle Mitspieler (auch die Fänger) müssen ihren Ball prellen (im Stand und in der Bewegung). Die Aufgabe der Fänger besteht darin, denn Ball zu prellen und dabei zu versuchen, einen Mitspieler abzuschlagen.

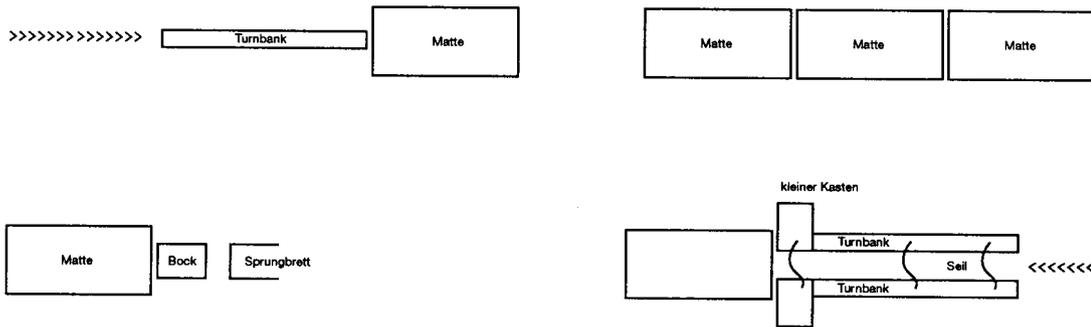
Gelingt ihnen dies, so erfolgt Rollentausch. Der „neue Fänger“ erhält jetzt das Parteiband.



Hauptteil



Nach Beendigung des einleitenden Spiels werden die benötigten Geräte an den vorgesehenen Stellplätzen aufgebaut (siehe Skizze).



1. Station : Hocke über den Bock



„Schräge Bankgasse“, die beiden Turnbänke werden auf die hochgestellten kleinen Kästen gehängt (schulterbreit auseinander).

Hinweis: Hockt über die gespannten Seile in der Bankgasse. Springt den weit nach vorn greifenden Händen nach - erst springen, dann stützen, dann hocken. Ein Schüler steht zum Helfen bereit, unmittelbar hinter der Bankgasse (Schrittstellung) und unterstützt (hebend und ziehend) mit beiden Händen an den Oberarmen des Übenden.



Hocke über den Bock. Evtl. anfangs mit Hilfe.

Hinweis: Achte auf den flachen Einsprung in das Brett und auf den federnden Absprung vom Fußballen. Die Arme drücken sich schnell und kräftig ab. Gehockt wird erst zum Zeitpunkt des Abdrückens mit den Händen.



Hilfeleistung: Ein Schüler (evtl. auch die Lehrkraft) steht unmittelbar am Bock (Schrittstellung) und unterstützt (hebend und ziehend) mit beiden Händen an den Oberarmen.

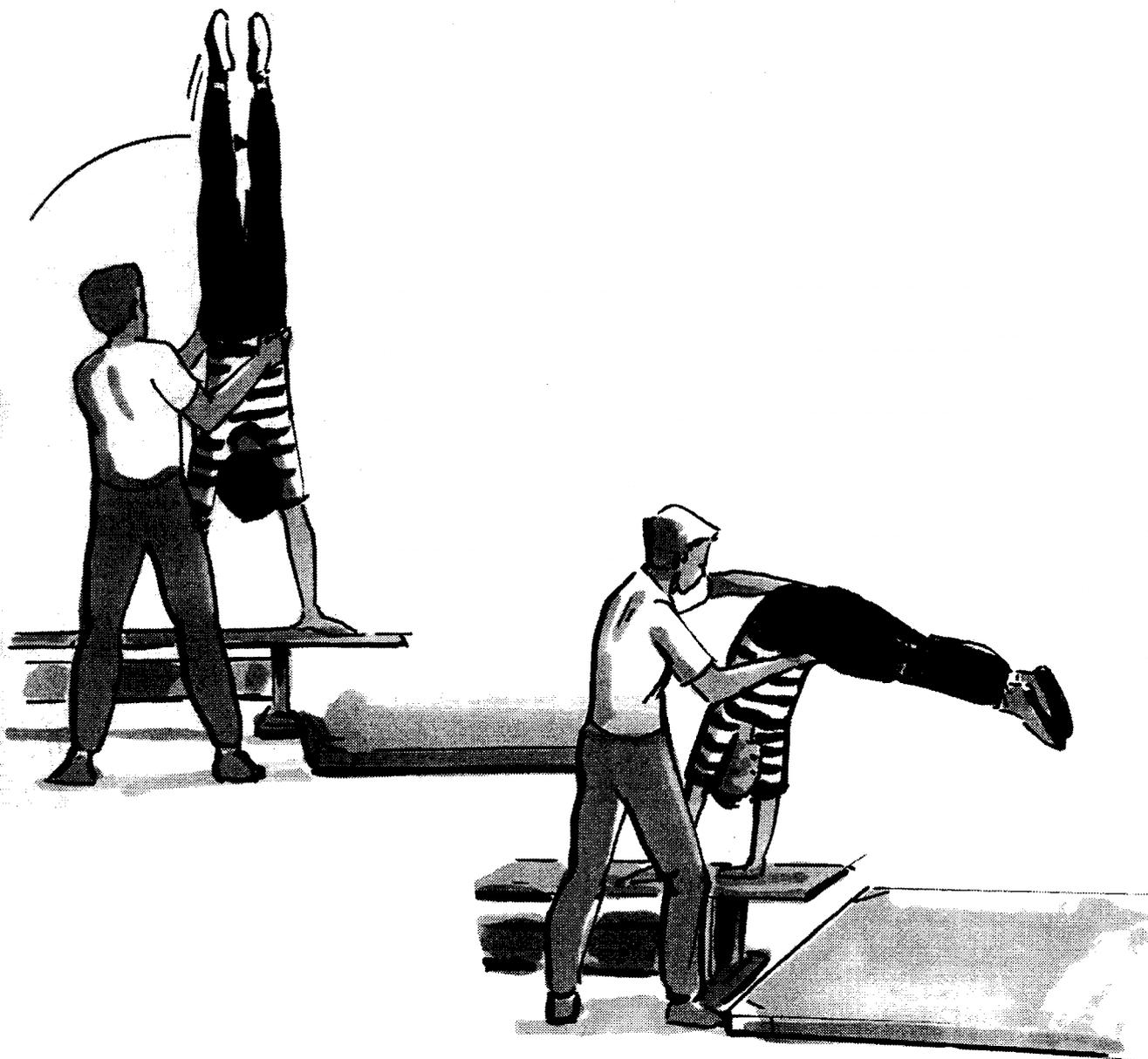
- ☺ Wie vor, aber Hocke über den Bock mit stufenweiser Brettentfernung, um das Springen über den T-Bock vorzubereiten. Einige Male wiederholen.
- ☺ Hocke über den T-Bock. Evtl. auch hier anfangs Hilfeleistung geben.

2. Station : Radwende

- ☺ Langsames Angehen auf der Bank und seitliches Aufschwingen in den Handstand (wie beim Rad), am höchsten Punkt werden die Beine geschlossen. Die fast gestreckten und geschlossenen Beine werden mit 1/4 Drehung aus dem Seithandstand auf den Boden geführt.



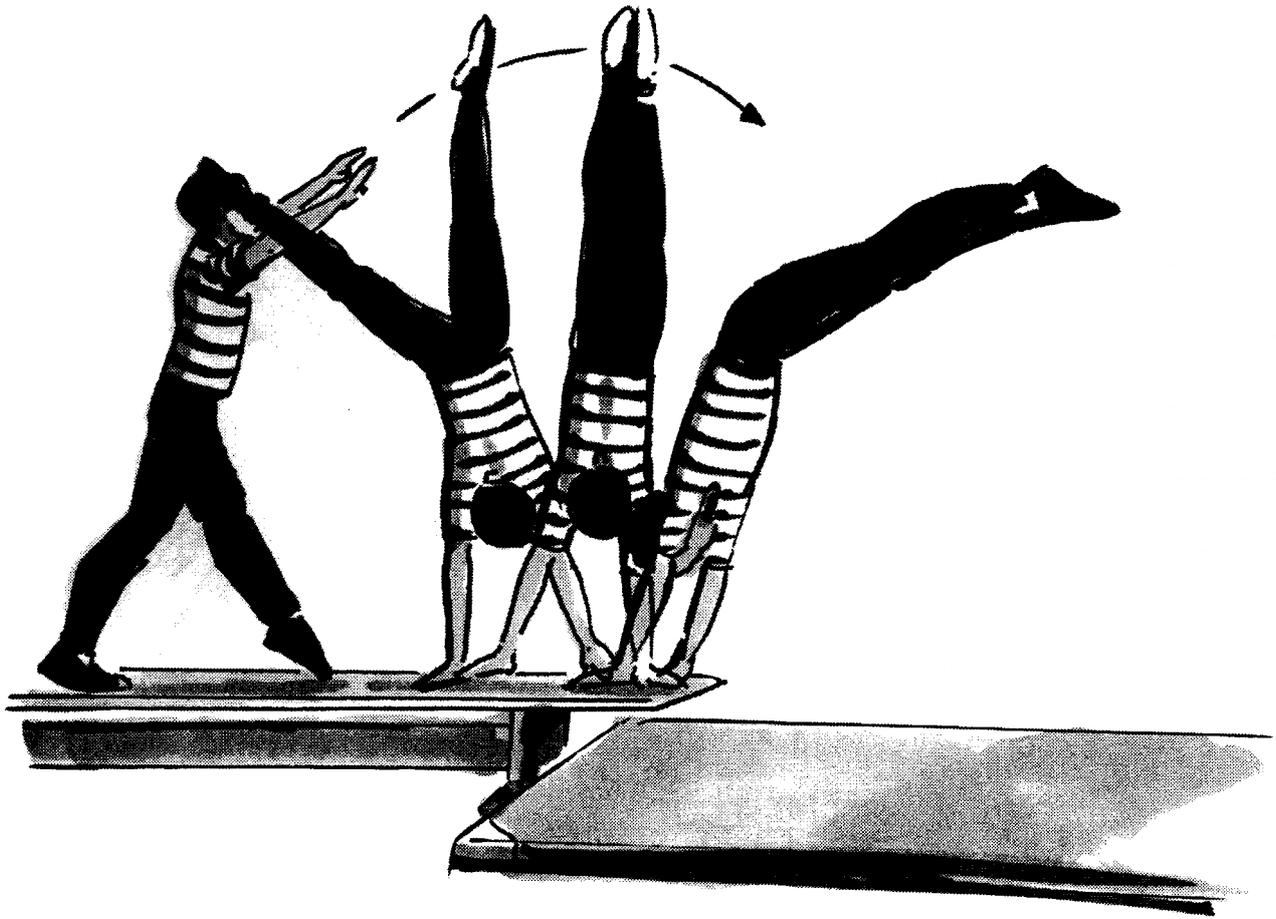
Hilfeleistung: Die Lehrkraft hilft dem Übenden anfangs in den Seithandstand zu schwingen und die Beine am höchsten Punkt zu schließen. Beim Senken fasst sie mit dem Unterarm unter die Hüften des Übenden und erleichtert somit das Absenken der Beine mit 1/4 Drehung.



Evtl. hat die Lehrkraft vergrößerte Bewegungsskizzen an der Wand befestigt, um die Bewegungsvorstellungen der Schüler zu vervollkommen.



Wie vorher, aber wer schafft es ohne Hilfeleistung?



Radwende aus dem Anlauf auf einer Mattenbahn, evtl. mit anschließender Rolle rückwärts.

Schlussteil



Es werden 4 Riegen gebildet, die sich an der Bankgasse, am Bock, an der Bank und an der Mattenbahn aufstellen. Es werden nun alle Übungen in fortlaufender Bewegungsfolge an den einzelnen Stationen durchgeführt:

- Überhocken der Seile an der Bankgasse,
- Hocke über den Bock,
- Radwende von der Bank,
- Radwende auf der Mattenbahn usw.

Hinweis: Wenn ein Schüler eine Bewegungsfertigkeit noch nicht schafft, läuft er einfach an diesem Gerät vorbei, so dass kein Stau entsteht. Die Übungszeit sollte anfangs ca. 3 bis 5 min. dauern (hohe Belastung!!).



Es werden alle Geräte gemeinsam abgebaut.

Ziele:

Schulen der allgemeinen Ausdauer und Kraftausdauer an 6 Stationen

Unterrichtsmittel:

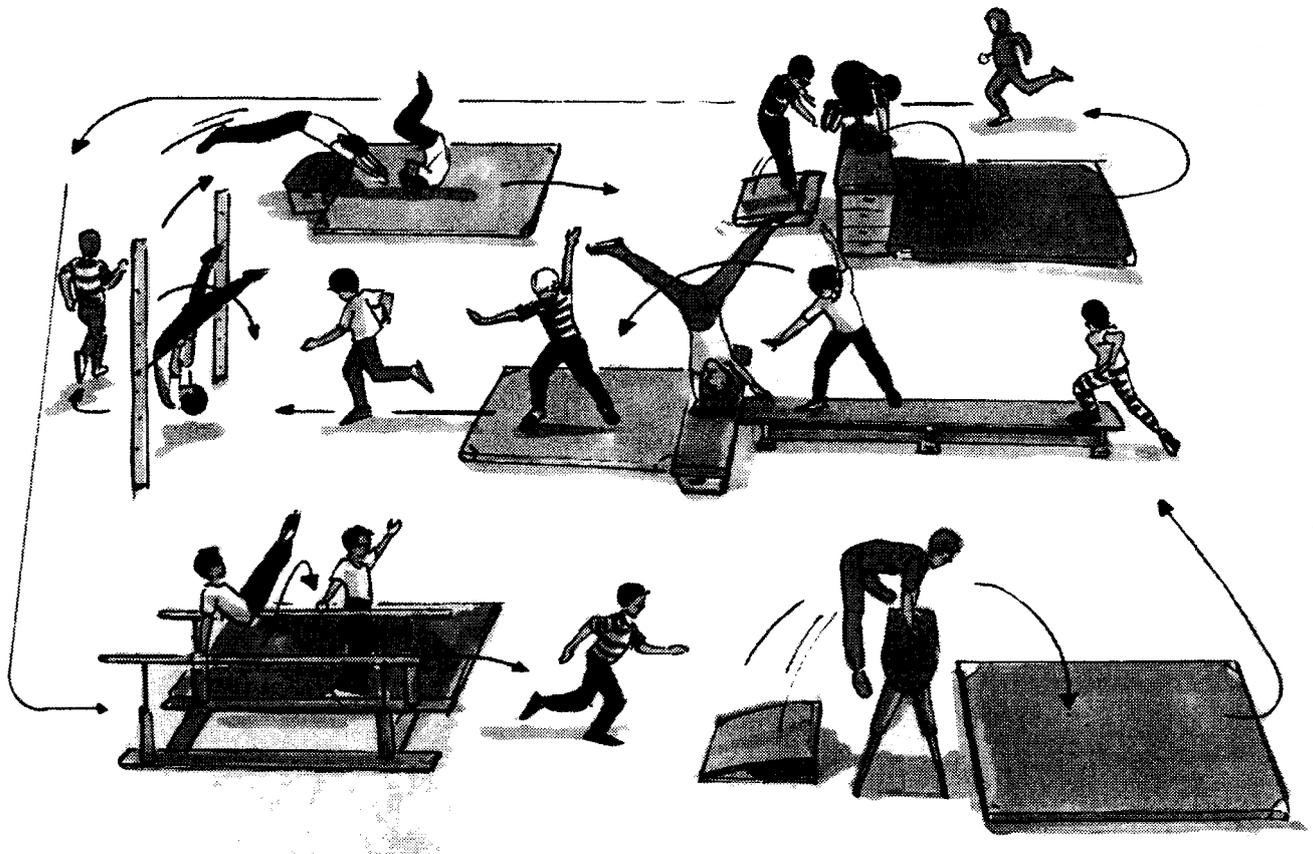
1 Stützbarren, 2 Sprungbretter, 1 Bock, 1 Turnbank, 1 Kastendeckel, 1 Reck, 1 kleiner Kasten, 1 Weichboden

Hinweise zur Durchführung

- Die Klasse oder Gruppe wird hierzu in sechs Gruppen aufgeteilt,



die dann gemeinsam die Geräte aufbauen.



- Eine Skizze über den Geräteaufbau an der Wand spart Zeit beim Geräteaufbau.
- Geübt wird im Strom. Die Übenden lernen gleichzeitig den Übungsweg kennen. In den Zwischenräumen kann gegangen oder langsam gelaufen werden.
- Die Kinder und Jugendlichen sollten auch über die gesundheitliche Bedeutung dieses Trainings informiert werden.
- Wichtig ist auch der Hinweis, langsam zu beginnen!

Erwärmung - ca. 10 Min.



Im ersten Durchgang wird der Parcours von jedem Schüler auf beliebige Art durchlaufen, um den Übungsweg kennenzulernen.

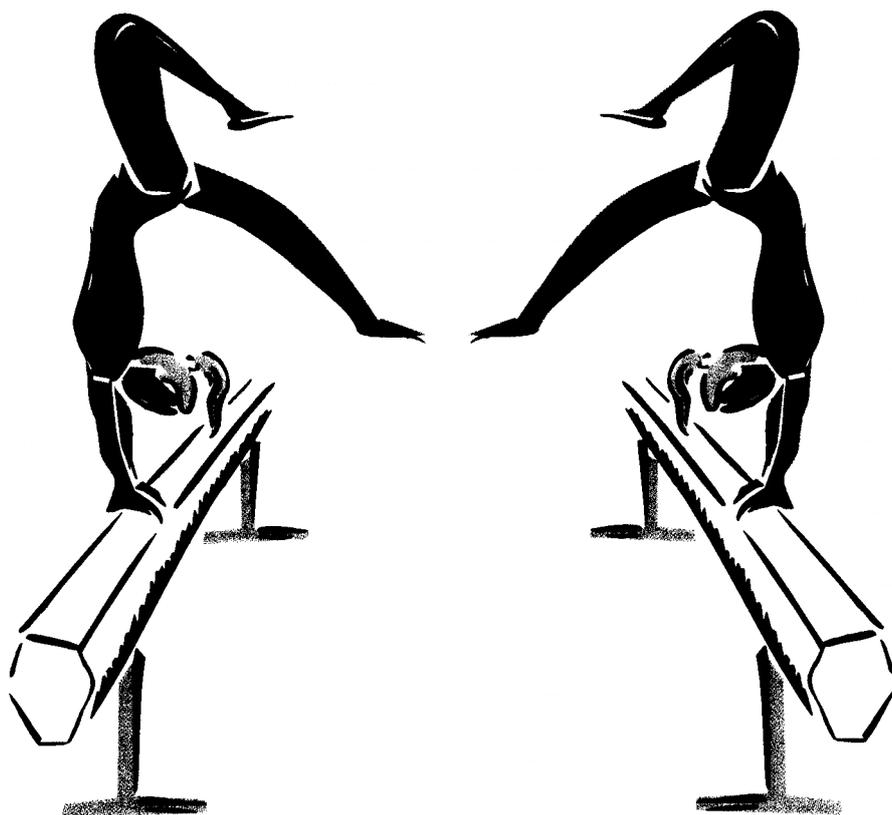
- ☺ Beim zweiten Durchgang werden einfache Bewegungsfertigkeiten ausgeführt, die die Kinder und Jugendlichen in der Grobform beherrschen sollten.
- ☺ Um allen Kinder und Jugendlichen die Teilnahme zu ermöglichen, können auch leichtere Bewegungsfertigkeiten ausgewählt werden, siehe leichtere Übung

Folgende turnerische Grundformen an den Geräten können ausgeführt werden:

1. **Station: Kehre am Stützbarren.**
Leichtere Übung: Vorschwung mit Aufsitzen auf dem Holm und abrutschen in den Stand.
2. **Station: Grätsche über den Bock**
Leichtere Übung: Grätsche mit starker Unterstützung durch eine Hilfeleistung.
3. **Station: Rad an der Bank mit Kastendeckel**
Leichtere Übung: Hockwenden an der Bank
4. **Station: Aufschwung am Reck**
Leichtere Übung: Abzug am Reck (Sprung in den Stütz und „Rolle vorwärts“)
5. **Station: Flugrolle über den kleinen Kasten**
Leichtere Übung: Rolle vorwärts vom kleinen Kasten auf den Weichboden.
6. **Station: Hockwende über den hüfthohen Kasten**
Leichtere Übung: Beliebiges Überwinden des Kastens.

Hauptteil - ca. 30 - 35 Min.

-  Jeder Übende sucht sich einen Partner. A geht an sein Anfangsgerät zurück, B stellt sich außerhalb der Gerätebahn und zählt, wieviel Übungen Partner A an den einzelnen Stationen innerhalb der gesetzten Zeit ausführt. Es darf überholt werden.
-  **Die Übenen beginnen an dem Gerät, dass sie aufgebaut haben, so dass alle 6 Stationen in etwa gleichermaßen besetzt sind.**
- ☺ Ausführen der Grundformen (wie im einleitenden Teil genannt) über eine Zeit von zunächst 3 Minuten.
-  Den Pulswert nach der Belastung feststellen. Die Übenen zählen ihren Puls auf Anweisung der Lehrkraft 15 sec. lang und nehmen ihn dann mal - 4.
-  Rollentausch, jetzt übt B, und Partner A zählt.
-  Nach einer angemessenen Pause kann das Programm evtl. noch einmal wiederholt werden (gleiche Zeit).
-  Der Lehrer sollte das Ergebnis (Anzahl der geschafften Stationen) jedes einzelnen Schülers feststellen und sich lobend äußern. Vielleicht erhöht dies die Motivation derart, dass die Belastungsdauer allgemein beim nächsten Mal auf 4 Minuten gesteigert werden kann.
-  Alle Geräte werden gemeinsam abgebaut.



Bestell-Nr.: 14 002