

Download

M. Niermeyer / D. Totaro

Fitness: Kraft und Ausdauer

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



[zur Vollversion](#)

Fitness: Kraft und Ausdauer

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

Sport an Stationen

Handlungsorientierte Materialien zu den Kernthemen der Klassen 3 und 4

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6505>

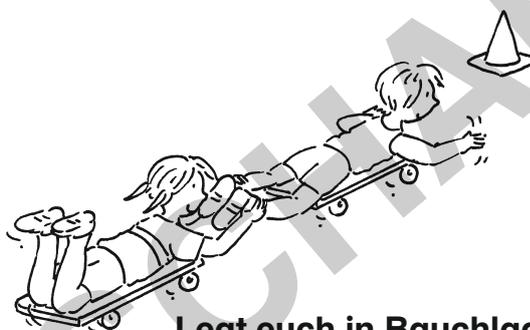
Station 1

Abschleppdienst



Du brauchst:

- 2 Rollbretter 
- 2 Hütchen 
- 1 Partner
- 1 Medizinball 



Legt euch in Bauchlage auf das Rollbrett. Der Hintere umklammert leicht die Füße seines Vordermanns. Kann dein Vordermann dich bis zum Hütchen abschleppen? Tauscht auf dem Rückweg die Rollen.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Ihr dürft beide auf dem Rollbrett knien.

Der Hintermann legt zusätzlich einen Medizinball auf seine Beine.

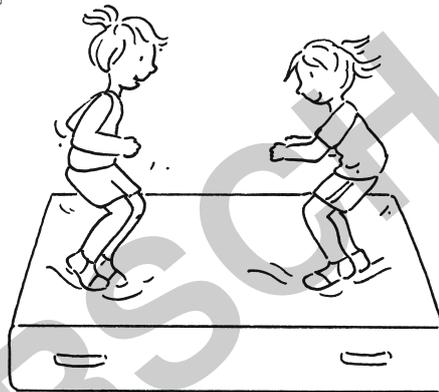
Station 2

Sumpflandschaft-Überlebenskampf



Du brauchst:

- 1 Weichbodenmatte 
- mindestens 1 Partner



Ihr steht mit Abstand voneinander auf der Weichbodenmatte. Springt immer gleichzeitig hoch. Schaut, wer am längsten durchhält. Macht dann eine kurze Pause und probiert es erneut.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Springt nicht zu hoch. Versucht, 10 Sprünge zu schaffen. Macht eine kurze Pause. Probiert dann, 15 Sprünge hintereinander zu schaffen. Macht eine kurze Pause. Versucht dann 20 Sprünge hintereinander zu schaffen ...

Jeder von euch springt so hoch er kann.
Wie oft schaffst du es hintereinander?

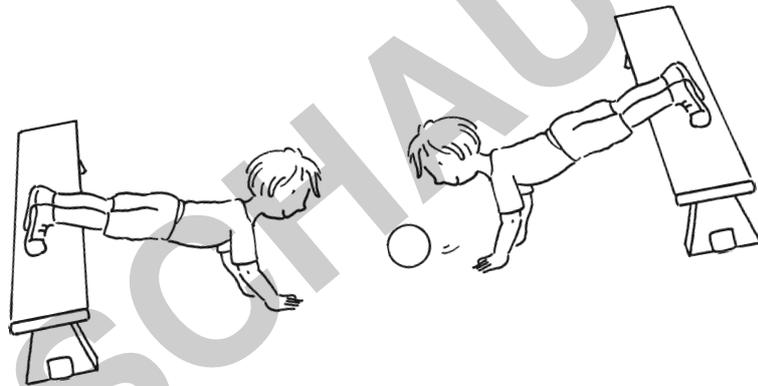
Station 3

Rollball



Du brauchst:

- 2 Bänke 
- 1 Softball 
- 1 Partner



**Die Füße liegen auf der Bank.
Rollt euch im Stütz gegenseitig den Ball zu.**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Lege auch die Knie auf die Bank.

Versucht, den Ball dem Partner ins Tor zu rollen.
Kann er es verhindern?

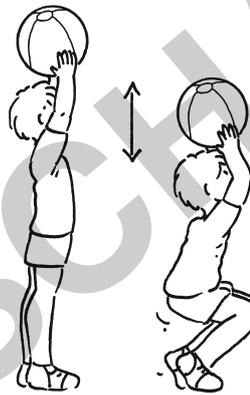
Station 4

Pokalsieg



Du brauchst:

- 1 Medizinball 
- 1 leichteren Medizin- oder einen Basketball  
- 1 schwereren Medizinball 



**Halte den Medizinball hoch.
Gehe tief in die Knie und
wieder hoch.
Wie oft schaffst du es?**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Nimm einen leichteren Ball.

Nimm einen schwereren Ball.

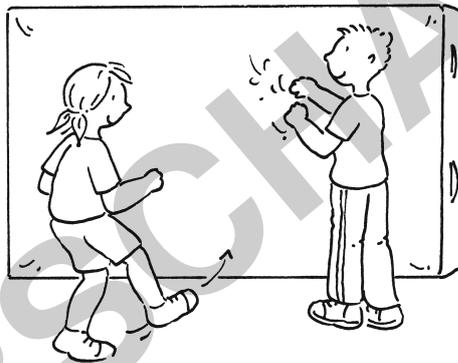
Station 5

Boxtraining und Kickboxen



Du brauchst:

- 1 Weichbodenmatte 
für 2 Kinder (stehend und
befestigt an der Wand)



**Boxe und tritt im
Stand gegen die
Weichbodenmatte.
Schlage so fest du
kannst.**

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Versuche, möglichst hoch zu treten.

Station 6

Radrennen



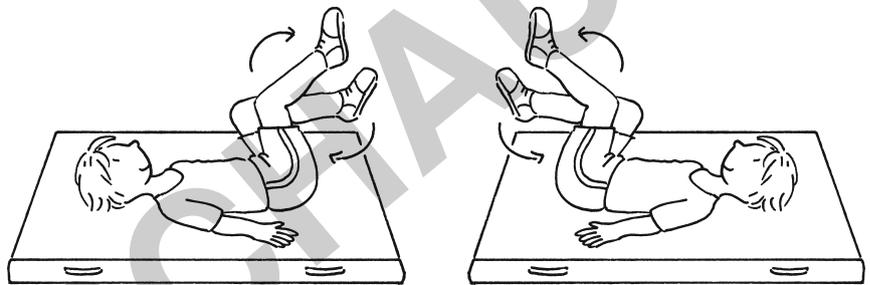
Du brauchst:

- 2 Turnmatten



- 1 Partner

- 2 kleine Kästen



Jeder geht auf seine Turnmatte und legt sich auf den Rücken. Nach dem Startsignal „Auf die Plätze – fertig – los“ radelt jeder so schnell er kann in die Luft. Wer hält es am längsten durch?

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Versuche, so lange du kannst in der Luft zu radeln.

Legt euch jeder auf einen kleinen Kasten. Jetzt macht ihr auf dem kleinen Kasten das Radrennen.

Station 7

Holz hacken



Du brauchst:

- 1 Poolnudel je Kind 
- 1 kleiner Kasten oder ein Bananenkarton je Kind 
- 2 Poolnudeln 



Hau so fest du kannst
mit der Poolnudel auf
den Kasten ein.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Nimm zwei Poolnudeln.
Schlage abwechselnd oder gleichzeitig.

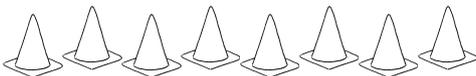
Station 8

Mini-Marathon



Du brauchst:

- 8 Hütchen



Laufe im Joggingtempo.
Wie viele Runden schaffst du bis zum
Stationswechsel? Zähle mit.

einfacher ☆

Laufe so lange du kannst.

schwieriger ☆☆☆

Laufe gleichmäßig in einem hohen Lauftempo.