

Download

M. Niermeyer / D. Totaro

Turnen und Bewegungskünste

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



[zur Vollversion](#)

Turnen und Bewegungskünste

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.

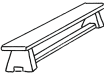


<http://www.auer-verlag.de/go/dl6505>

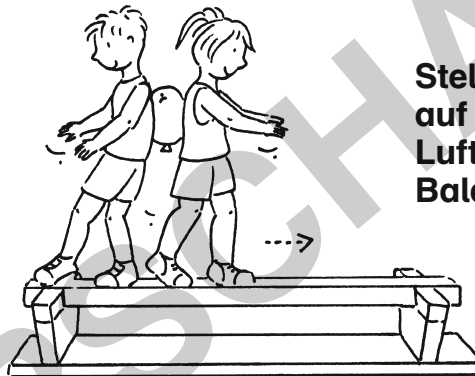
Station 1

Gefährlicher Hochseiltransport



Du brauchst:

- 1 Bank (umgedreht) 
- 1 Luftballon 
- 1 Partner
- 2 Bierdeckel 



Stellt euch Rücken an Rücken auf die Bank. Klemmt einen Luftballon zwischen euch. Balanciert über die Bank.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Probiert die Übung auf einer Hallenlinie aus.
Versucht, nur auf die Linie zu treten.

Legt euch zusätzlich noch einen Bierdeckel auf den Kopf.

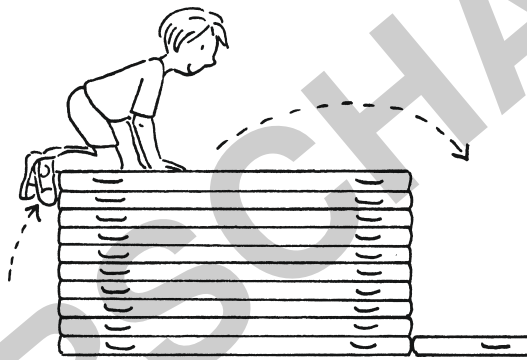
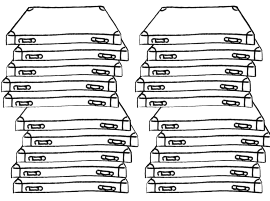
Station 2

Flucht über die Gefängnismauer



Du brauchst:

- Turmmatten (ca. 20 Stück)



**Nimm Anlauf.
Springe mit beiden
Füßen gleichzeitig ab.
Versuche, auf dem
Mattenberg aufzuknien.**

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Lege 2 oder 3 Matten vom Mattenberg weg.
Probiere es dann.


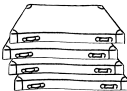

Versuche, in der Hocke zu landen.

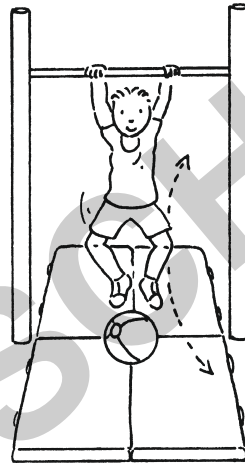
Station 3

Hindernis-Riesenschaukel



Du brauchst:

- 1 Reck 
- 4 Turnmatten 
- 1 Medizinball 



Hänge dich an das Reck.
Nimm Schwung.
Schwinge 5-mal hin und her.
Berühre nicht das Hindernis.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Schwinge 3-mal hin und her.

Probiere, 8-mal zu schwingen.

Station 4

Stuntman-Trainingslager

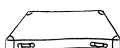


Du brauchst:

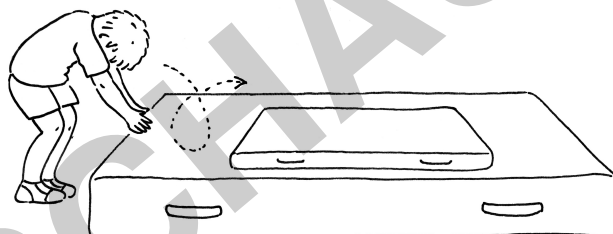
- 1 Weichbodenmatte



- 1 Turnmatte



- 1 kleinen Kasten



Mache eine Rolle auf die Turnmatte.
Achte darauf, dass dein Kinn nahe an
deiner Brust ist. Dein Rücken ist rund.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Nimm einen kleinen Kasten. Knie dich darauf.
Mache eine Rolle auf die Matte.

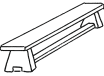

Versuche, deine Arme möglichst weit vorne
aufzusetzen.

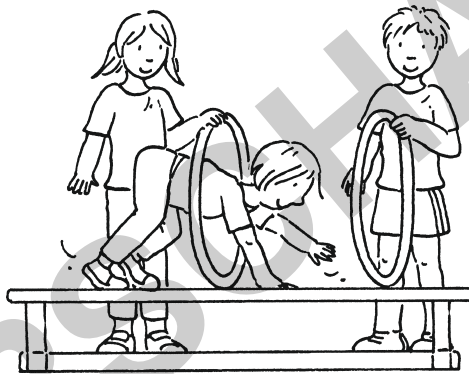
Station 5

Durch den schmalen Tunnel



Du brauchst:

- 1 Bank 
- 2 Reifen 
- 2 Partner



Krabble auf allen vieren über die Bank. Klettere auch durch die Reifen. Wechselt die Rollen.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Probiere, ohne die Reifen über die Bank zu klettern.

Versuche, den Po möglichst hoch zu strecken.

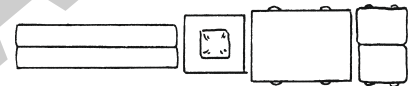
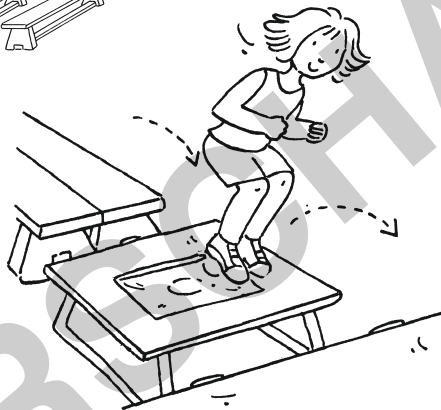
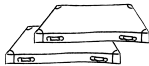
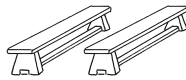
Station 6

Sichere Astronautenlandung



Du brauchst:

- 2 Bänke (nebeneinander)
- 1 Minitrampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten



Springe mit beiden Beinen von der Bank auf das Trampolin und dann direkt auf die Weichbodenmatte. Lande sicher auf beiden Füßen.

einfacher ☆

schwieriger ☆☆☆

Stelle dich auf das Trampolin.
Springe direkt auf die Weichbodenmatte.





Nimm etwas Anlauf.

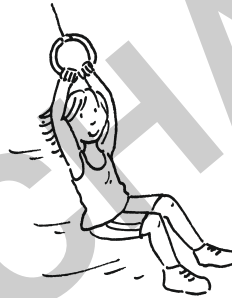
Station 7

Schwingen am Helikopter-Rettungsseil



Du brauchst:

- 1 Schaukelring 
- 2 Kastenoberteile 
- 1 Reifen 
- 1 Softball 



Schwinge mit einem Schaukelring von Kastenoberteil zu Kastenoberteil.

einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆



Nimm dir einen Reifen und einen Softball.
Lege den Reifen hinter das Kastenoberteil. Klemme dir den Softball zwischen die Füße. Versuche, beim Schwingen den Ball in den Reifen zu treffen.

Station 8

Sprungschanze



Du brauchst:

- 1 Sprossenwand 
- 1 Bank 
- 1 Teppichfliese 
- 2 Turnmatten 
- 1 Weichbodenmatte 
- 1 Partner

Klettere die Sprossenwand hoch.
Setze dich auf die Teppichfliese und
rutsche die Sprungschanze hinunter.



einfacher ☆

schwieriger ☆ ☆ ☆

Frage, ob dir jemand die Hand beim Rutschen reicht.

Halte die Arme hoch beim Rutschen.