



# DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Zakrzewski

## Vertretungsstunde Sport 10

7./8. Klasse: Bewegung gymnastisch,  
rhythmisch und tänzerisch gestalten



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



### Voraussetzungen

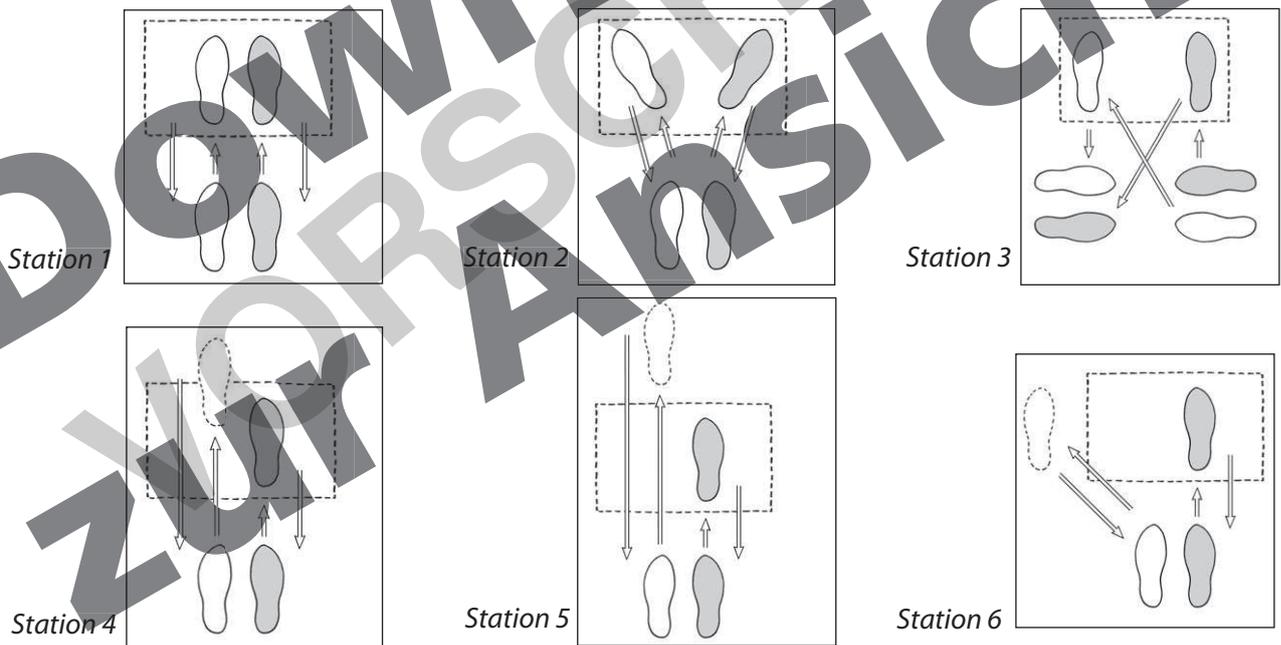
- Stationskarten
- Kleingruppen
- Steps
- Musik

### Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Steps stehen an jeder Station bereit und müssen von den Schülerinnen und Schülern nicht hin und her getragen werden.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Während der gesamten Stationsarbeit läuft Musik.

### Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit bietet es sich an, mehr Stationen als Kleingruppen vorhanden sind aufzubauen, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.



### Hinweise

- Zu den Schritten können entweder Armbewegungen vorgegeben werden oder die Schülerinnen und Schüler überlegen sich diese.
- Einlamierte Stationskarten haben (wenn Sie etwas mehr Zeit zur Vorbereitung haben) eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.



### Station 1 – Basic Step

- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und stelle den linken dann hüftbreit daneben.
- Stelle dann zuerst den rechten Fuß und im Anschluss daran den linken in die Ausgangsposition zurück.

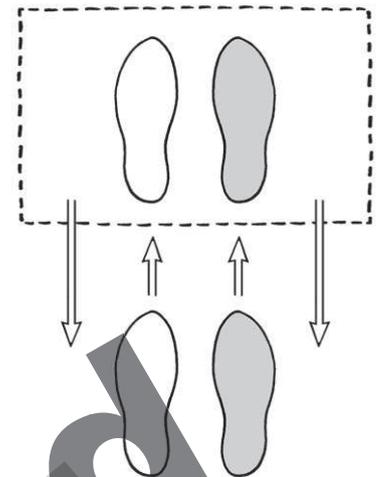
*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*

- erhöhe deinen Step.
- mache eine wechselnde Beinführung. Die ersten drei Schritte bleiben wie oben beschrieben. Beim 4. Schritt tippst du den linken Fuß in der Ausgangsstellung nur auf dem Boden auf und beginnst sofort wieder auf den Step zu steigen.

*Variationen:*

- Beginne auf dem Step stehend.
- Beginne neben dem Step stehend.



### Station 2 – V-Step

- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach schräg vorn. Der linke Fuß folgt. Beide Füße bilden jetzt ein „V“.
- Stelle danach zunächst das rechte Bein und nachfolgend das linke in die Ausgangsposition zurück.

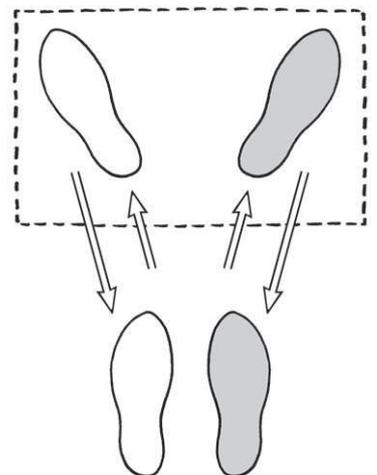
*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*

- erhöhe deinen Step.
- mache eine wechselnde Beinführung. Die ersten drei Schritte bleiben wie oben beschrieben. Beim 4. Schritt tippst du den linken Fuß in der Ausgangsstellung nur auf dem Boden auf und beginnst sofort wieder auf den Step zu steigen.

*Variation:*

Führe einen V-Step auf dem Step aus und den nachfolgenden vor dem Step nach hinten gehend.



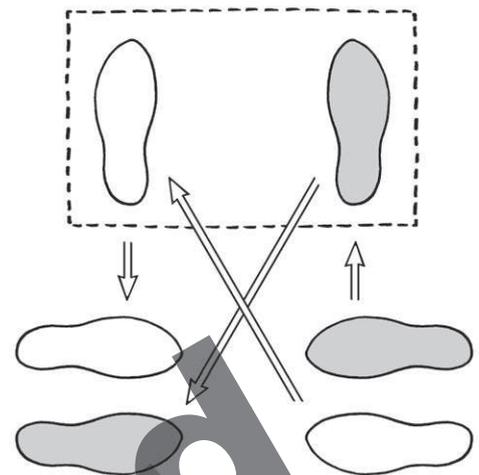


### Station 3 – Turn Step

- Stelle dich seitlich vor den Step.
- Drehe den rechten Fuß um 90° und mache dabei einen Schritt nach vorn.
- Setze danach den linken Fuß mit einer 90°-Drehung hüftbreit neben den rechten.
- Mit dem rechten Fuß machst du nun eine 90° Drehung und stellst ihn hinter das linke Bein auf den Boden.
- Jetzt stellst du das linke Bein neben das rechte.

*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*  
erhöhe deinen Step.



### Station 4 – Knee lift

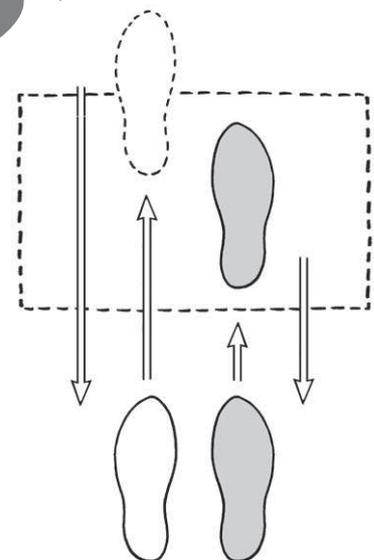
- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn.
- Hebe das linke Knie bis zu einem 90°-Winkel an.
- Gehe nun mit dem linken und dann mit dem rechten Bein in die Ausgangsposition zurück.

*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*  
erhöhe deinen Step.

*Variation:*

Führe den Schritt diagonal nach links und rechts aus.





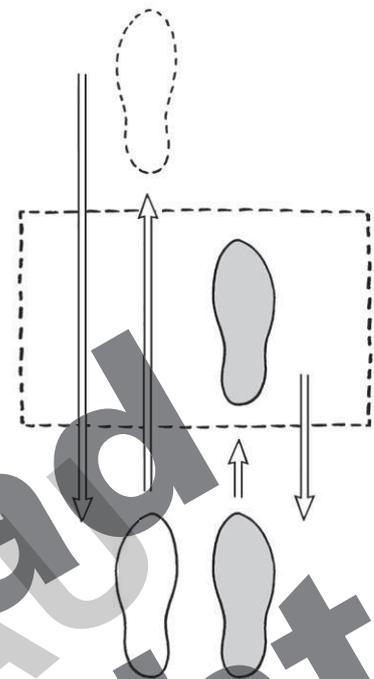
## Station 5 – Front leg kick

- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn.
- Das linke Bein stößt du nach vorn in die Luft.
- Jetzt setzt du erst das linke und dann das rechte Bein zurück, stehst nun wieder in der Ausgangsposition vor dem Step.

*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*  
erhöhe deinen Step.

*Variation:*  
Führe den Schritt diagonal nach links und rechts aus.



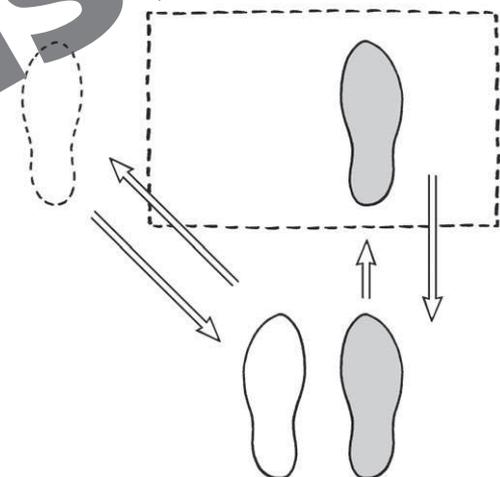
## Station 6 – Side leg lift

- Stelle dich vor den Step.
- Setze das rechte Bein nach vorn.
- Hebe das linke Bein zur Seite und bringe es wieder in die Ausgangsposition.
- Das rechte Bein stellst du nun neben das linke.

*Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...*  
probiere den Schritt ohne Step auf dem Boden.

*Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...*  
erhöhe deinen Step.

*Variation:*  
Führe den Schritt diagonal nach links und rechts aus.



Download  
zur Ansicht

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude  
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 Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist 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. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall 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: Roman Lechner  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 3335DA5

[www.persen.de](http://www.persen.de)