

# Download

Corinna Müller, Cathrin Spellner

## Sport an Stationen 9/10

Verbesserung der Kondition

VORSCHAU

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



zur Vollversion

# Sport an Stationen 9/10

Verbesserung der Kondition

VORSCHAU

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel

**Sport an Stationen 9/10**

Übungsmaterial zu den Kernthemen des Lehrplans 9/10

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

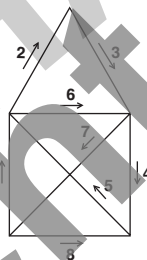
<http://www.auer-verlag.de/go/dl6833>

# Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen

## Verbesserung der Kondition

**Material für alle Stationen:** 1 kleine Matte, 2 Stoppuhren, Klebeband, 8 Hütchen, 1 Würfel, Nummernschilder 1–6, 8 verschieden große Bälle, 1 Softball, 1 Maßband, lange Hallenwandseite


- |       |  |   |
|-------|--|---|
| S. 12 | Station 1                                      | <b>Seitspringer</b><br><b>Material:</b> 1 Hütchen<br><b>Hinweise:</b> Achten Sie darauf, dass die Schüler ihre Sprungweite nicht zu weit variieren.   |
| S. 13 | Station 2                                      | <b>Fahrradfahrer</b><br><b>Material:</b> 1 kleine Matte<br><b>Hinweise:</b> –   |
| S. 14 | Station 3                                      | <b>Zeitläufer</b><br><b>Material:</b> 1 Stoppuhr<br><b>Hinweise:</b> Achten Sie darauf, dass die Schüler niemanden in ihrem Lauf behindern. Beobachten Sie zudem das Atemverhalten der Schüler und brechen Sie ggf. die Übung ab.   |
| S. 15 | Station 4                                      | <b>Abschlagslauf</b> (Gruppenübung)<br><b>Material:</b> –<br><b>Hinweise:</b> Die Schüler müssen hier gegenseitig auf ihre Kondition achten. Achten Sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig überfordern.  |
| S. 16 | Station 5                                      | <b>Slalomlauf</b><br><b>Material:</b> 6 Hütchen<br><b>Hinweise:</b> –   |
| S. 17 | Station 6                                      | <b>Nikolausläufer</b><br><b>Material:</b> Klebeband, 1 Maßband<br><b>Hinweise:</b> Lösungsvariante für den Lauf:  |
| S. 18 | Station 7                                      | <b>Dreisprung</b><br><b>Material:</b> lange Hallenwandseite<br><b>Hinweise:</b> –   |
| S. 19 | Station 8                                      | <b>Würfellauf</b><br><b>Material:</b> Würfel, Nummernschilder 1–6<br><b>Hinweise:</b> Achten Sie darauf, dass die Schüler im Lauf niemanden behindern.  |
| S. 20 | Station 9                                      | <b>Hürdenlauf</b><br><b>Material:</b> 8 verschieden große Bälle<br><b>Hinweise:</b> Die Schüler benötigen beim Lauf über die Bälle besonderes Geschick. Achten Sie darauf, dass sie beim Lauf die Beine ausreichend heben und die Bälle nicht berühren.                       |
| S. 21 | Station 10                                     | <b>Pyramidenlauf</b> (Partnerübung)<br><b>Material:</b> 1 Stoppuhr<br><b>Hinweise:</b> Achten Sie darauf, dass sich die Schüler bei der Laufzeit nicht überschätzen.  |
| S. 22 | Station 11                                     | <b>Ballkampf</b> (Partnerübung)<br><b>Material:</b> 1 Softball<br><b>Hinweise:</b> Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mit den Köpfen zusammenstoßen oder sich anderweitig beim Kampf um den Ball verletzen.  |
| S. 23 | Station 12                                     | <b>Im Kleinschritt</b><br><b>Material:</b> 1 Hütchen<br><b>Hinweise:</b> Die Schüler sollen kleine, sehr schnelle Schritte machen. Achten Sie daher darauf, dass sie die Beine nicht zu hoch ziehen. Außerdem sollten sie die Übung nicht länger als 20 Sekunden durchführen. |
| S. 24 | <b>Laufzettel „Verbesserung der Kondition“</b> | <b>Hinweise:</b> Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.   |



## Station 1

# Seitspringer

### Material

 1 Hütchen

### Aufbau

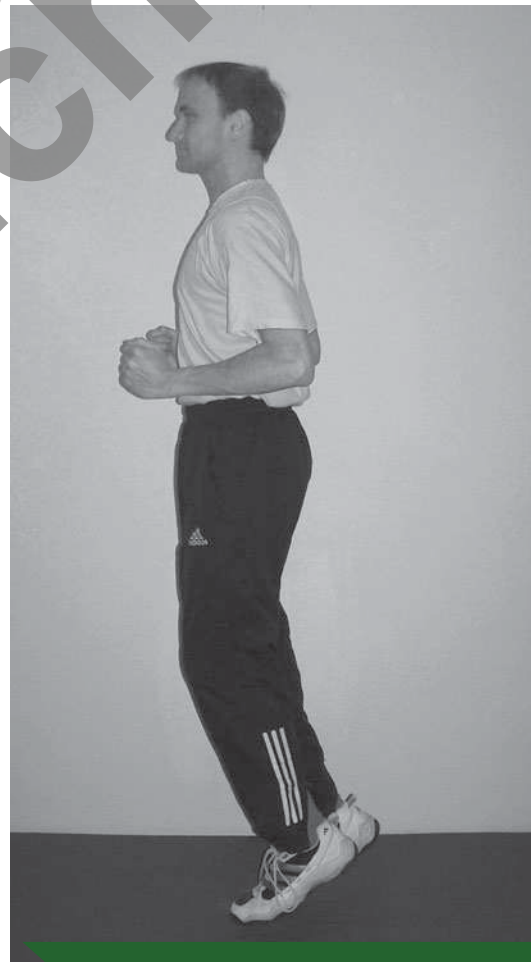
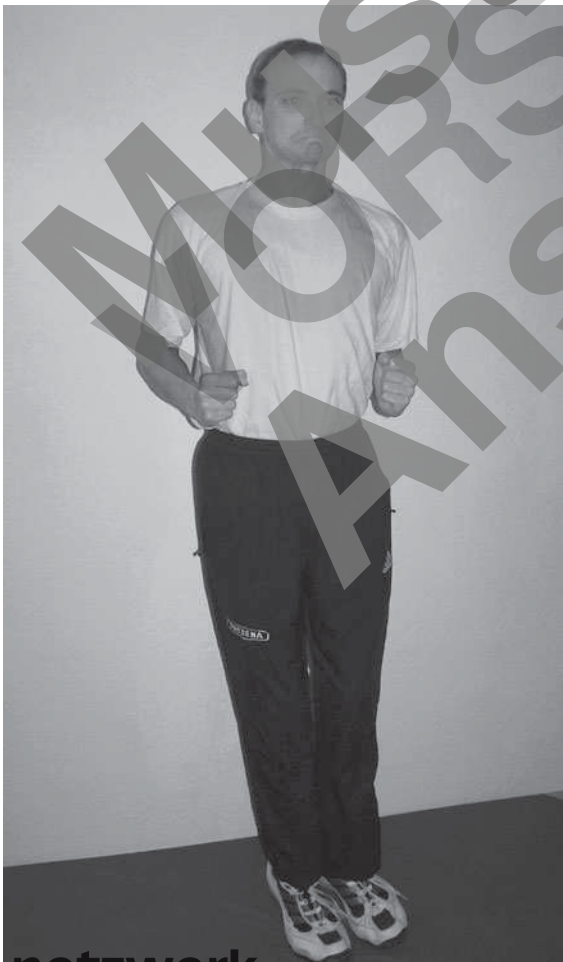
Hole ein Hütchen und stelle es auf den Boden.

### Aufgabe

Stelle dich in einem Abstand von 1 Meter vor das Hütchen. Schließe die Beine. Springe nun jeweils abwechselnd nach links und nach rechts. Variiere dabei die Sprungweite. Achte darauf, dass du das Hütchen nicht umspringst.

- Wie viele Sprünge schaffst du?
- Welche Sprungweite schaffst du?

*Variante: Wenn du möchtest, kannst du auch von vorn nach hinten springen.*



## Material



1 kleine Matte

## Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

## Aufgabe

Lege dich mit dem Rücken auf die Matte. Winkle deine Beine im rechten Winkel an. Achte darauf, dass dein Hintern auf der Matte liegen bleibt.

Nun bewegst du deine Beine wie beim Fahrradfahren. Spanne dabei den Bauch an.

- Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?
- Variiere die Kreise deiner Fahrradfahr-Bewegung.



## Station 3

# Zeitläufer

### Material



Stoppuhr

### Aufbau

-

### Aufgabe

Suche dir einen Startpunkt aus. Hier fängst du an zu laufen. Du kannst deinen Laufweg selbst wählen. Achte darauf, dass du niemanden während deines Laufes behinderst. Versuche, etwa 2 Minuten locker zu laufen, dann 1 Minute wieder schneller, anschließend 2 Minuten wieder locker. Überprüfe dich selbst, indem du auf die Uhr schaust.

- Schaffst du es, 5 Minuten durchzuhalten?
- Schaffst du es auch, länger als 1 Minute schnell zu laufen und trotzdem 5 Minuten durchzuhalten?
- Schaffst du es, länger als 5 Minuten durchzuhalten und trotzdem zwischendurch mindestens 1 Minute schnell zu laufen?

Achte darauf, dass du dich nicht überanstrengst. Wenn du außer Atem kommst, gehe in ruhigen Schritten weiter (Spaziergang).



## Abschlagslauf

### Material

-

### Aufbau

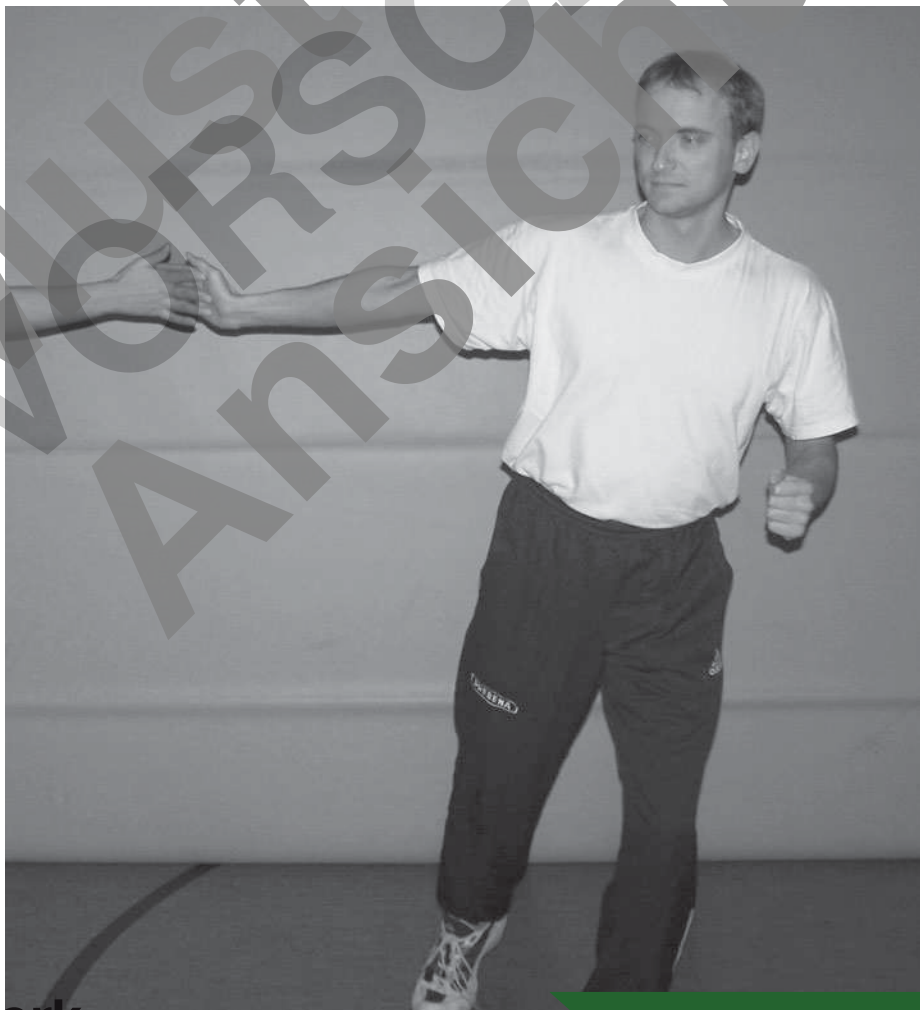
Geht zu dritt zusammen. Zwei von euch stellen sich in einem Abstand von 10 Metern gegenüber. Die dritte Person stellt sich zu einem von euch dazu.

### Aufgabe

Der dritte Mitspieler beginnt. Er läuft die 10 Meter zu seinem Gegenüber. Per Handschlag gibt er ihm das Signal loszulaufen. Dieser läuft zu seinem Gegenüber und gibt ihm wiederum per Handschlag das Startsignal.

Versucht, die Strecke so schnell wie möglich zu laufen. Wie oft schafft ihr es, die Strecke zu laufen, ohne außer Atem zu kommen?


Achtet darauf, dass ihr euch nicht gegenseitig überfordert.



## Station 5

# Slalomlauf

### Material

 6 Hütchen

### Aufbau

Stelle die Hütchen in einem Abstand von 2 Metern auf.

### Aufgabe

Starte beim ersten Hütchen und laufe dann im Slalom um die Hütchen herum. Auch der Rücklauf erfolgt im Slalom.

- Wie oft kannst du die Strecke zurücklegen?
- Schaffst du die Slalomstrecke auch in anderen Gangarten (im Entenlauf, rückwärts etc.)? Wie oft ist dir das jeweils möglich?



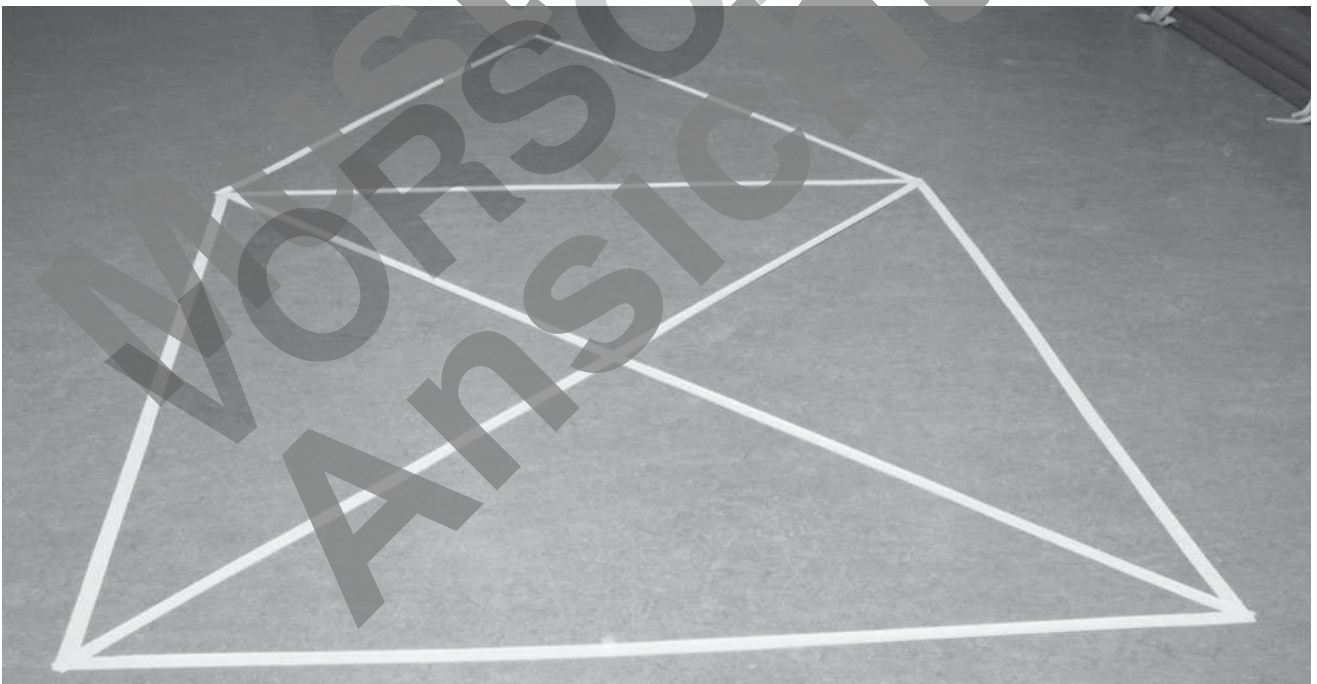


**Material** Klebeband 1 Maßband**Aufbau**

Klebe mit dem Klebeband das Haus des Nikolaus auf den Hallenboden. Dabei sollten die Außenseiten etwa 2 Meter lang sein.

**Aufgabe**

Laufe die Linien im Haus des Nikolaus so lange nach, bis du jede Linie genau einmal abgelaufen bist. Beachte dabei, dass du keine Linie doppelt laufen darfst.



## Station 7

# Dreisprung

### Material

lange Hallenwandseite

### Aufbau

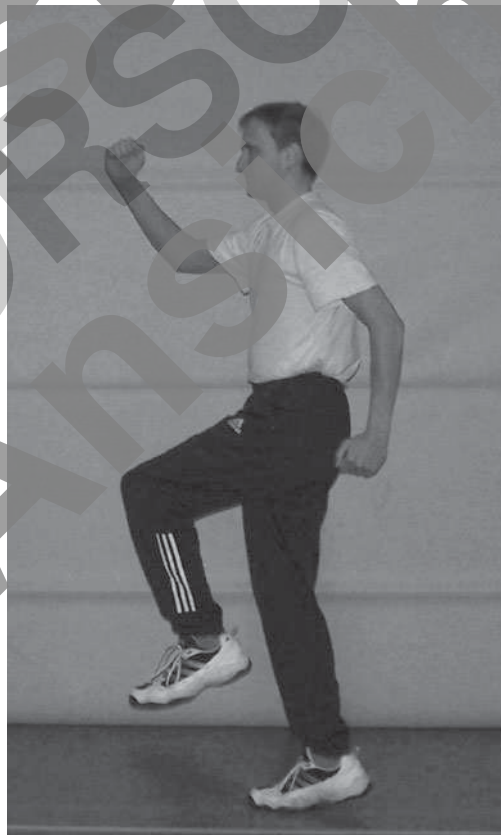
Stelle dich an das eine Ende der langen Hallenwandseite.

### Aufgabe

Nimm etwas Anlauf. Springe dann mit einem Bein ab. Mache insgesamt 3 Sprünge mit diesem Bein. Dann wechselst du in der Bewegung das Bein. Überwinde so die Strecke der langen Hallenwandseite.

Variiere die Sprunglänge. Springe einmal die Hallenseite in kurzen, ein anderes Mal in langen Sprüngen.

- Was ist anstrengender?
- Wie oft kannst du die Strecke zurücklegen?



## Material



Würfel



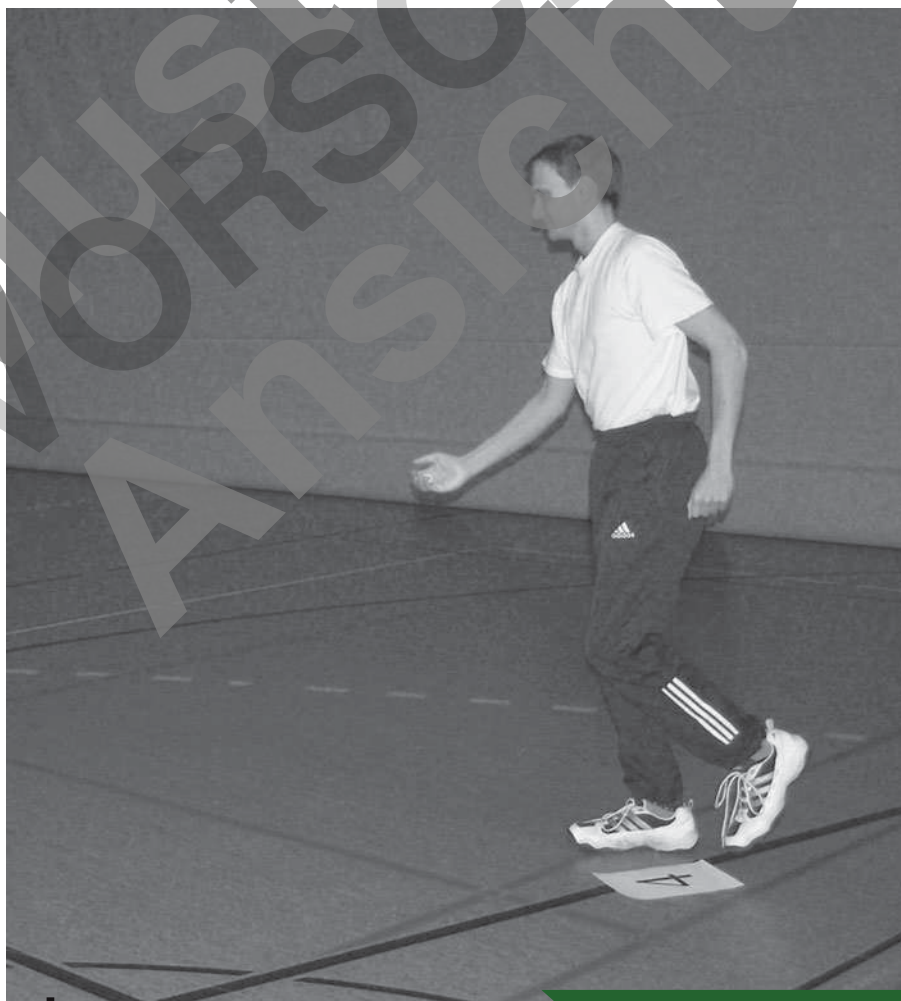
Nummernschilder 1–6

## Aufbau

Verteile die Nummernschilder im Raum.

## Aufgabe

Suche dir eine Nummer aus, bei der du mit dem Laufen starten möchtest. Nun würfelst du. Nimm den Würfel und laufe so schnell wie möglich zu dem gewürfelten Nummernschild. Wie oft kannst du laufen?



## Station 9

# Hürdenlauf

### Material



8 verschieden große Bälle

### Aufbau

Lege die Bälle in einem Abstand von 1 Meter auf den Boden.

### Aufgabe

Laufe parallel zu den Bällen. Auf dem Rückweg läufst du über die Bälle. Achte darauf, dass du deine Beine dabei gut hebst und die Bälle im Lauf nicht berührst. Wiederhole diesen Lauf mehrmals. Überanstreng dich nicht.



# Pyramidenlauf

## Material



Stoppuhr

## Aufbau

-

## Aufgabe

Suche dir einen Übungspartner. Einer von euch stoppt zunächst die Zeit, während der andere läuft. Anschließend wechselt ihr.

Lauft dabei immer eine bestimmte Zeit in zügigem Tempo. Nehmt euch anschließend die gleiche Zeit zur Erholung. Lauft während der Erholungszeit locker weiter.

Euer Zeitplan:

- ① 30 Sekunden zügig laufen, 30 Sekunden locker laufen
- ② 1 Minute zügig laufen, 1 Minute locker laufen
- ③ 30 Sekunden zügig laufen, 30 Sekunden locker laufen

*Variante: Wenn euch diese Zeit zu kurz ist, könnt ihr variieren (z. B. 1 Minute zügig laufen, 1 Minute locker laufen; 1 Minute 30 Sekunden zügig laufen, 1 Minute 30 Sekunden locker laufen; 1 Minute zügig laufen, 1 Minute locker laufen).*



## Station 11

## Ballkampf

## Material



## Aufbau

Legt den Ball auf den Boden. Stellt euch jeweils in 10 Metern Entfernung vom Ball auf.

## Aufgabe

Gebt euch abwechselnd das Startzeichen. Daraufhin läuft jeder von euch so schnell wie möglich zu dem Ball und versucht, ihn zu erbeuten. Derjenige, der den Ball als Erster hat, erhält einen Punkt. Achtet darauf, dass ihr immer gleichzeitig startet und nicht zusammenstößt. Wer von euch hat die meisten Punkte erreicht?



**Material**

1 Hütchen

**Aufbau**

Hole ein Hütchen und stelle dich daneben auf.

**Aufgabe**

Mache kleine, schnelle Schritte auf der Stelle. Versuche hierbei, so schnell wie möglich zu sein. Du darfst dabei deine Beine nicht zu hoch ziehen.

Führe dies etwa 10 Sekunden durch. Mache dann 10 Sekunden Pause.

- Wie oft kannst du das wiederholen?
- Schaffst du es auch, 20 Sekunden lang durchzuhalten?



# Laufzettel „Verbesserung der Kondition“

für \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Seitspringer	
2	Fahrradfahrer	
3	Zeitläufer	
4	Abschlagslauf	
5	Slalomlauf	
6	Nikolausläufer	
7	Dreisprung	
8	Würfellauf	
9	Hürdenlauf	
10	Pyramidenlauf	
11	Ballkampf	
12	Im Kleinschritt	

Jiller/Spellner: Sport an Stationen 9/10 © Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth