



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 18

9./10. Klasse: Bewegung an und mit Geräten

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

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 eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download
VORSCHAU
zur Ansicht

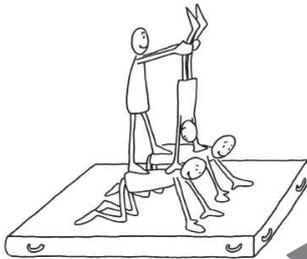


Voraussetzungen

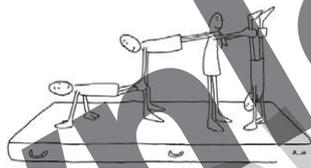
- 5er-Gruppen
- Stationskarten
- Matten

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in 5er-Gruppen eingeteilt, damit immer eine Person helfen und sichern kann. Bei der Gruppenbildung ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler untereinander Vertrauen und keine Berührungsängste haben.
- Mit den Schülerinnen und Schülern sollten die Sicherheits- und Verhaltensregeln besprochen werden (Schuhe ausziehen, sich gegenseitig helfen und sichern, langsames Auf- und Absteigen, nicht auf die Wirbelsäule von Mitschülern treten, richtige Bankstellung, miteinander kommunizieren)!



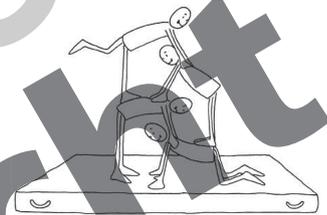
Station 1



Station 2



Station 3



Station 4

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 empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

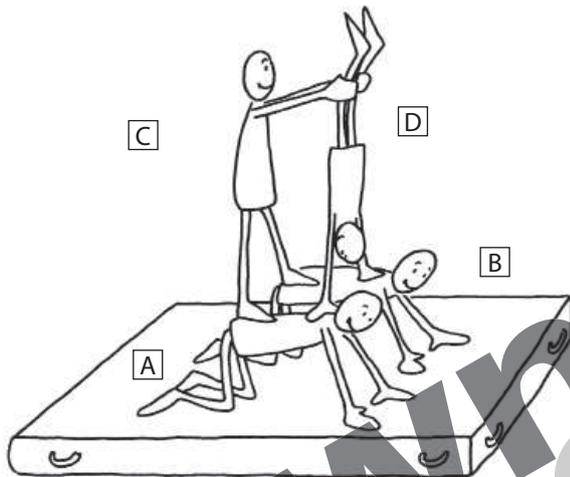
Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen 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.
- Es ist empfehlenswert, an jeder Station Hinweisschilder „Helfen und Sichern nicht vergessen!“ anzubringen.



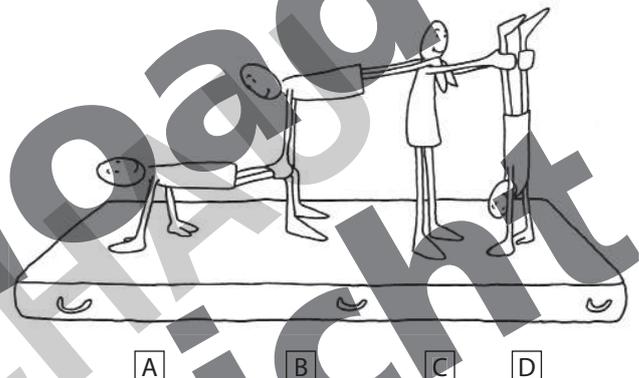
Station 1

A und B befinden sich nebeneinander in der Bankstellung. D steigt vorsichtig auf A und B, macht einen Handstand und stützt sich dabei auf deren Schultern. C steigt vorsichtig auf den Po von A und B und hält D an den Beinen fest.



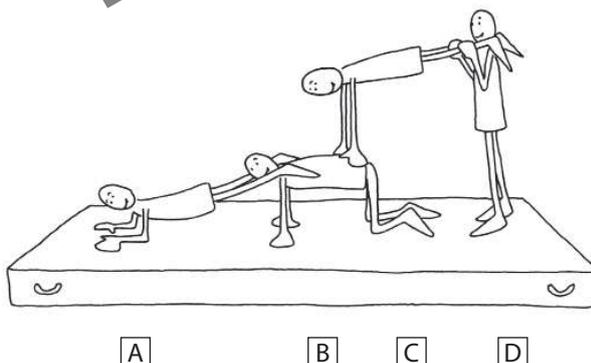
Station 2

A macht eine Brücke. B nimmt die Liegestützposition ein, indem er sich mit den Händen auf die Oberschenkel von A stützt und sich mit seinen Beinen an den Schultern von C festhakt. D macht vor C einen Handstand und wird dabei von diesem an den Beinen gehalten.



Station 3

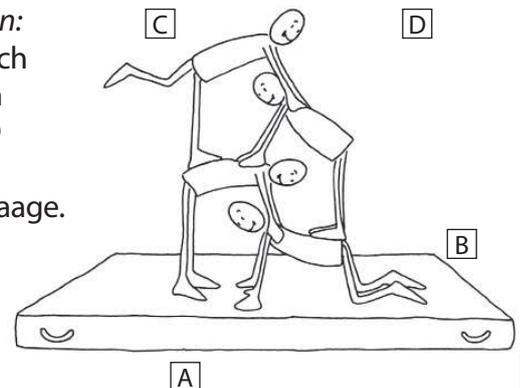
A nimmt die Liegestützposition auf den Unterarmen ein und hakt sich mit seinen Füßen an den Schultern von B fest. B macht eine Bank. C befindet sich in der Liegestützposition, stützt sich dabei mit den Händen auf B und hakt sich mit den Füßen an den Schultern von D fest. D steht hinter C und trägt dessen Füße auf seinen Schultern. Zusätzlich hält er die Beine von C fest.



Station 4

B befindet sich in der Bankstellung. A steht dicht vor B und stützt sich mit den Händen auf seinen Schultern ab. D stellt sich vorsichtig auf den Po von B und stützt sich mit den Händen auf den Schultern von A ab. C stellt sich vorsichtig auf den Po von A und stützt sich mit den Händen auf den Schultern von D ab. Zusätzlich macht C eine Standwaage.

Variation:
Zusätzlich machen C und D eine Standwaage.



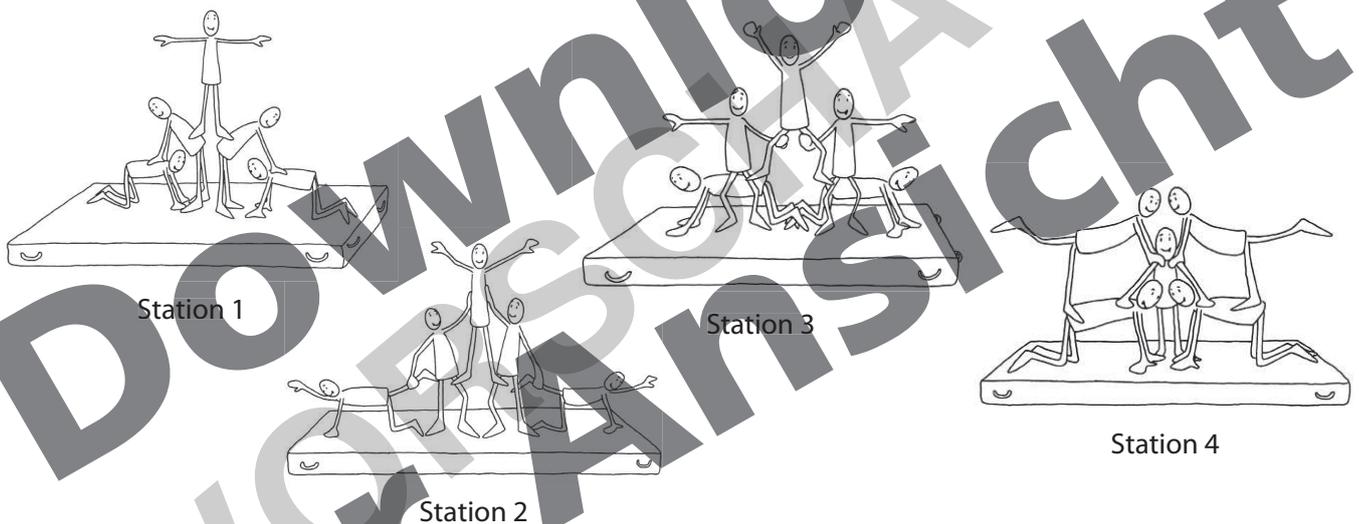


Voraussetzungen

- 6er-Gruppen
- Stationskarten
- Matten

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen aufbauen.
- Die Lerngruppe wird in 6er-Gruppen eingeteilt, damit immer eine Person helfen und sichern kann. Bei der Gruppenbildung ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler untereinander Vertrauen und keine Berührungsängste haben.
- Mit den Schülerinnen und Schülern sollten die Sicherheits- und Verhaltensregeln besprochen werden (Schuhe ausziehen, sich gegenseitig helfen und sichern, langsames Auf- und Absteigen, nicht auf die Wirbelsäule von Mitschülern treten, richtige Bankstellung, miteinander kommunizieren)!



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 empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

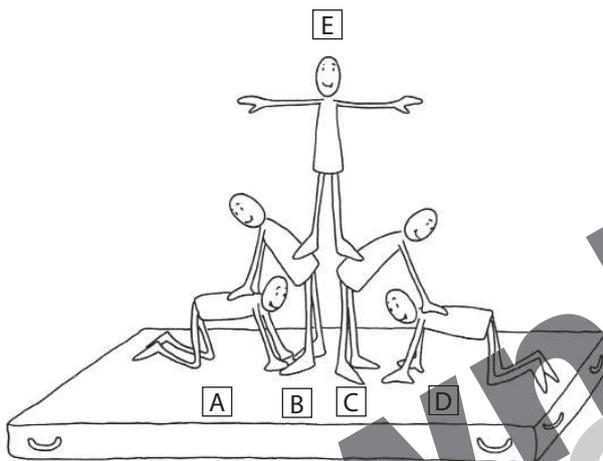
Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen 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.
- Es ist empfehlenswert, an jeder Station Hinweisschilder „Helfen und Sichern nicht vergessen!“ anzubringen.



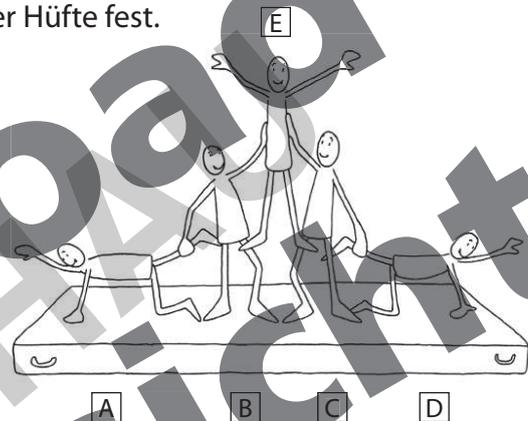
Station 1

A und D befinden sich in der Bankposition. Ihre Köpfe zeigen zueinander. B und C stehen dicht mit dem Rücken aneinander und stützen sich mit den Händen auf den Schultern von A und D ab. E steigt vorsichtig auf den Po von B und C und streckt die Arme zur Seite.



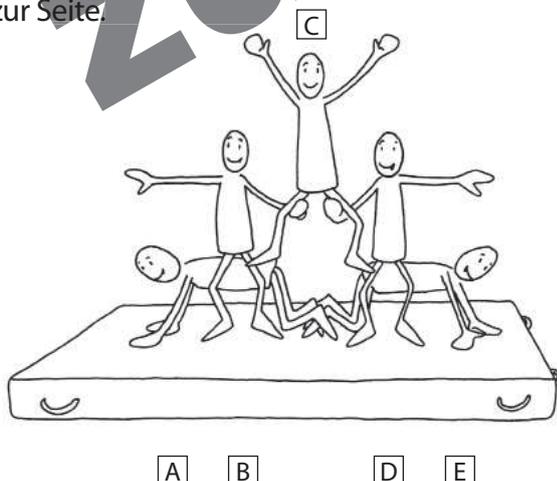
Station 2

B und C stehen im Grätschstand nebeneinander und gehen leicht in die Knie. A und D befinden sich in der Bankposition und machen eine Kniewaage, wobei ihre Füße die Außenfüße von B und C fast berühren. B und C halten jeweils einen Fuß von A und D fest. E steigt vorsichtig auf die Oberschenkel (nahe der Hüfte) von B und C und hält sich an deren Schultern fest. B und C halten E an der Hüfte fest.



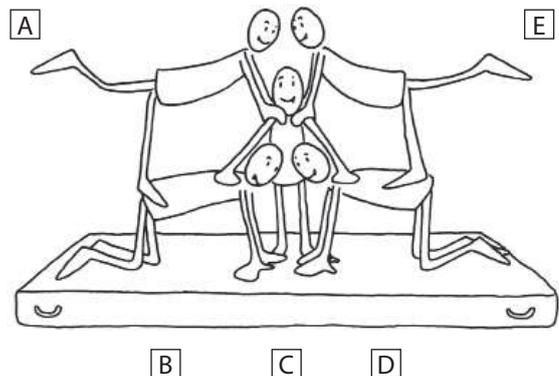
Station 3

A und E befinden sich in der Bankposition. Ihre Beine zeigen zueinander. B und D setzen sich vorsichtig auf den Po von A und E. C steigt vorsichtig auf die Oberschenkel (nahe der Hüfte) von B und D und streckt die Arme nach oben. B und D halten C an den Oberschenkeln fest und strecken den anderen Arm zur Seite.



Station 4

B und D befinden sich in der Bankposition. Ihre Köpfe zeigen zueinander. C steht zwischen B und D und hält sich an deren Schultern fest. A und E stellen sich vorsichtig auf den Po von B und D und machen eine Standwaage. A und E halten sich an den Schultern von C fest.





Voraussetzungen

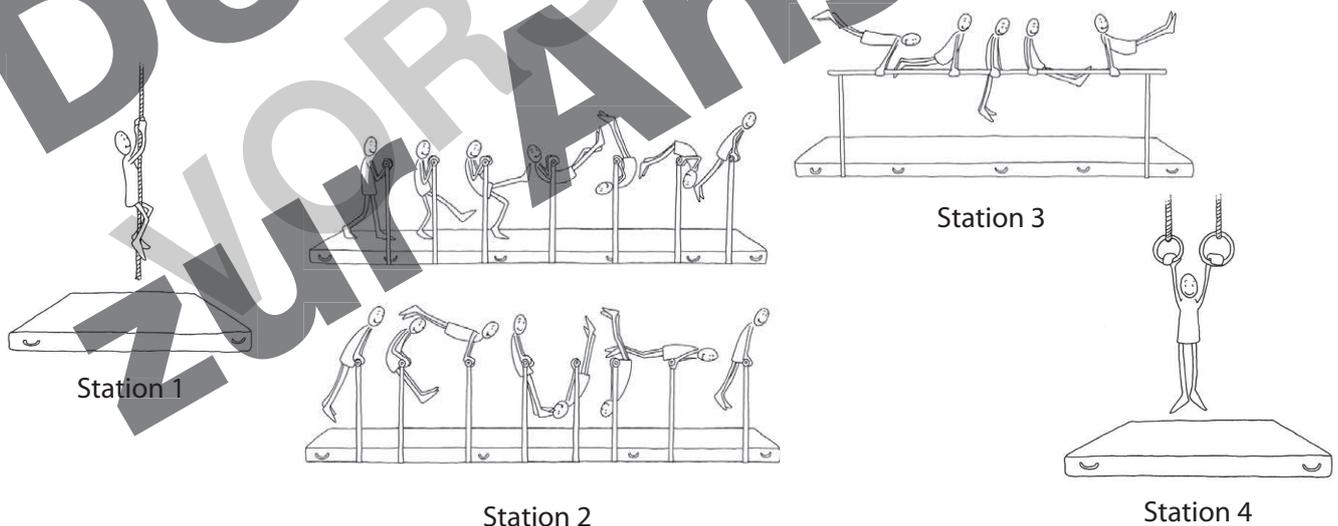
- Stationskarten
- Kleingruppen
- Barren
- Matten
- Weichböden
- Reck
- Taue
- Ringe

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe der Stationskarten die einzelnen Stationen aufbauen.
- Die Stationen müssen ausreichend mit Matten gesichert werden.
- Im Vorfeld sollten mit der Lerngruppe das Sichern und die Hilfestellungen (Klammergriff, ...) besprochen werden.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.

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 empfiehlt es sich, mehr Stationen aufzubauen als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.



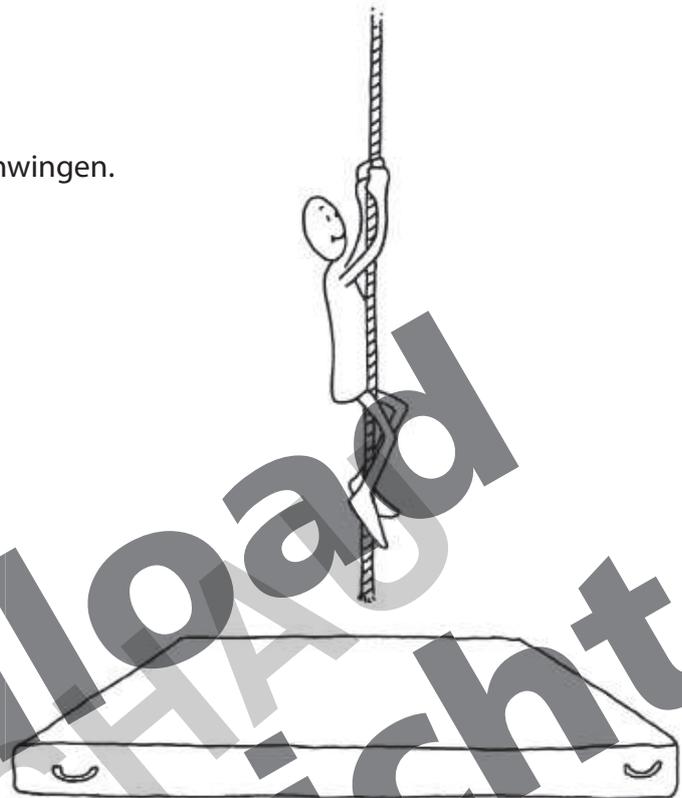
Hinweise

- Einlamierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen 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.



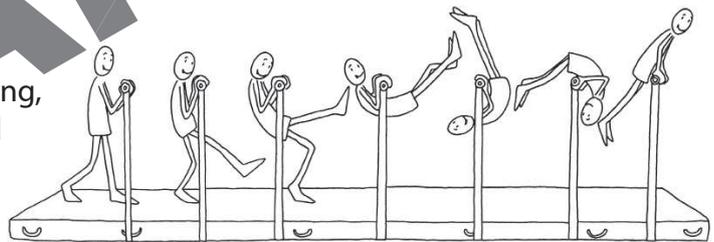
Station 1 – Taue

1. Versuche, dich an die Taue zu hängen.
2. Versuche, an einem Tau hochzuklettern.
3. Versuche, an einem Tau hin- und herzuschwingen.



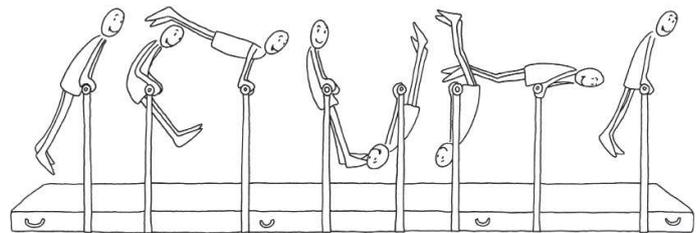
Station 2 – Reck

Versuche, einen Aufschwung zu machen. Stelle dich dafür mit gebeugten Armen vor die Reckstange, hole mit einem Bein Schwung, schwinde die Hüfte nahe an die Stange und schwinde die Beine über diese. Nun richtest du dich in den Stütz auf.



Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...
nutze die Hilfestellungen deiner Mitschüler.

Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...
führe einen Hüftumschwung aus. Du befindest dich im Stütz und holst mit den Beinen erst nach vorne und dann sofort nach hinten Schwung, schwingst die Beine und drehst dabei den Körper um die Reckstange herum.





Station 3 – Barren

1. Stelle dich zwischen die beiden Holme des Barrens. Versuche, dich mit beiden Armen auf den Barren zu stützen.
2. Versuche, dich mit beiden Armen auf den Barren zu stützen und dabei den gestreckten Körper vor und zurück zu schwingen.

Ist dir die Übung zu schwer? Dann ...

- nutze die Hilfestellungen deiner Mitschüler.
- stelle dich auf den kleinen Kasten, stütze dich auf den Holmen ab und stützwandere bis zur Mitte des Barrens.

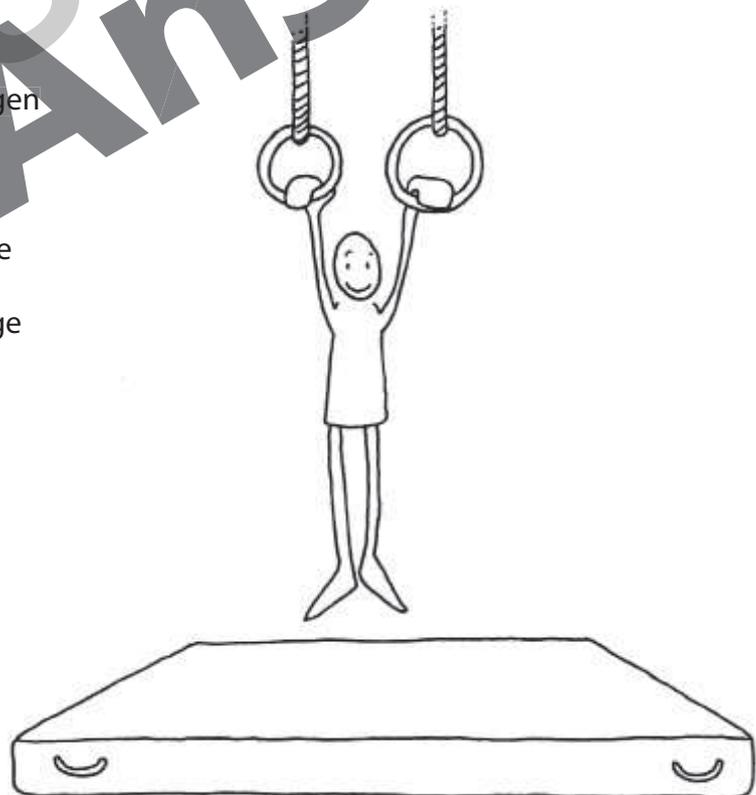
Ist dir die Übung zu leicht? Dann ...

- erhöhe deine Vor- und Rückschwunghöhe.
- versuche, nach einigen Schwüngen dich auf den Barren zu setzen, indem du die Beine im Vorwärtsschwingen jeweils zur Seite streckst und mit deinen Kniekehlen auf den Holmen landest.



Station 4 – Ringe

1. Versuche, dich an die Ringe zu hängen (Langhang).
2. Versuche, dich mithilfe der Ringe hochzuziehen.
3. Versuche, an den Ringen nach vorne und nach hinten zu schwingen.
4. Versuche, dich kopfüber an die Ringe zu hängen (Streckhang).





Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 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: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA4