

# Download

Corinna Müller, Cathrin Spellner

## Sport an Stationen 9/10

Kräfte messen

VORSCHAU

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



[zur Vollversion](#)

# Sport an Stationen 9/10

Kräfte messen

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>

## Handball

- S. 64 Station 12 **1:1-Abwehr** (Partnerübung)  
**Material:** 1 Handball, Klebeband  
**Hinweise:** Achten Sie darauf, dass sich die Schüler im Abwehrverhalten nicht gegenseitig verletzen.
- S. 65 Station 13 **Annahme** (Partnerübung)  
**Material:** 1 Handball  
**Hinweise:** Achten Sie darauf, dass die Schüler den Ball nicht mit zu viel Kraft an ihren Partner abspielen. Die Arme müssen bei der Annahme leicht angewinkelt sein. Nur so ist ein Abfedern des Balles möglich. Dementsprechend sollten sich die Schüler dem Ball auch leicht entgegenbeugen. Da die Schüler erst das Ballgefühl für den Handball erwerben müssen, sollten sie den Ball mit beiden Händen und nicht nur mit einer Hand fangen.
- S. 66 **Laufzettel „Handball“**  
**Hinweise:** Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

## Kräfte messen

**Material für alle Stationen:** 1 Medizinball, 2 große Kästen, 12 kleine Matten, 1 große Matte, unterschiedliche, aber paarweise gleich befüllte Flaschen, 1 Kurzhantel, 1 Sprossenwand, 1 Stoppuhr

- S. 67 Station 1 **Ballkniebeuge**  
**Material:** 1 Medizinball, 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Die Schüler sollen bei den Kniebeugen nicht zu sehr in die Hocke bzw. sitzende Position gehen. Dies wäre zu belastend für die Knie.
- S. 68 Station 2 **Kastentrückenlieger** (Partnerübung)  
**Material:** 1 großer Kasten, 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Bei den Situps sollen die Schüler nicht in die sitzende Position kommen. Wichtig ist, dass sie den Bauch anspannen. Ferner sollen sie den Rücken nicht durchhängen lassen oder auf der Matte ablegen. Bei der Vorbereitung auf diese Übung sowie danach sollten sie sich mit den Armen abstützen.
- S. 69 Station 3 **Kastenbauchlieger** (Partnerübung)  
**Material:** 1 großer Kasten, 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Wichtig ist, dass die Schüler den Rücken anspannen und ihren Oberkörper nicht auf der Matte ablegen. Ferner sollen sie nicht den Rücken durchdrücken.
- S. 70 Station 4 **Flaschenkönig**  
**Material:** unterschiedliche, paarweise gleich befüllte Flaschen  
**Hinweise:** Die Schüler müssen die Arme bei dieser Übung angewinkelt lassen. (Anderenfalls könnte es durch Überstreckung zu Verletzungen kommen.)
- S. 71 Station 5 **Trizepsdrücker**  
**Material:** 1 Kurzhantel  
**Hinweise:** Achten sie darauf, dass die Schüler die Arme nicht überstrecken. Beachten Sie außerdem, dass die Arme nicht zu nah an den Kopf kommen.
- S. 72 Station 6 **Sprossenwandhänger**  
**Material:** 1 Sprossenwand, 1 große Matte  
**Hinweise:** Die Schüler sollen nicht zu hoch an der Sprossenwand hängen. Sie sollten jederzeit die Möglichkeit haben, sich schnell und sicher wieder hinstellen zu können.
- S. 73 Station 7 **Waage**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht durchdrücken und den Bauch anspannen. Arme und Beine sollen bei dieser Übung eine gerade Linie mit dem Rücken bilden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft.
- S. 74 Station 8 **Einarm-Liegestütz**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Der Rücken muss während der Übung gerade gehalten werden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt. Falls den Schülern diese Übung zu schwer fällt, sollten Sie diese Übung abbrechen.

## Kräfte messen

- S.75 Station 9 **Tailendreher**  
**Material:** –  
**Hinweise:** Der Rücken soll gerade gehalten, der Bauch angespannt werden.
- S.76 Station 10 **Bauchstraffer**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Die Schüler sollen bei der Situp-Bewegung ihren Bauch gut anspannen und den Rücken gerade halten. Außerdem darf der Oberkörper nicht in eine sitzende Position gelangen. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt.
- S.77 Station 11 **Ausfallschritt**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Die Schüler sollen sich nicht mit den Armen auf den Beinen abstützen. Der Bauch soll angespannt, der Rücken gerade gehalten werden.
- S.78 Station 12 **Seitschwung**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Die Schüler müssen bei dieser Übung den Körper gerade halten.
- S.79 Station 13 **Rudern**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Die Schüler sollen hier den Rücken gerade halten.
- S.80 Station 14 **Stehaufmännchen**  
**Material:** 1 kleine Matte, 1 Stoppuhr  
**Hinweise:** Die Schüler sollen darauf achten, ihren Körper nicht zu verdrehen und sich nicht zu schnell zu bewegen.
- S.81 Station 15 **Diagonal-Stretching**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Achten Sie darauf, dass die Schüler den Rücken nicht durchdrücken und den Bauch anspannen. Arme und Beine sollen bei dieser Übung eine gerade Linie mit dem Rücken bilden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft.
- S.82 Station 16 **Seit-Liegestütz**  
**Material:** 1 kleine Matte  
**Hinweise:** Der Körper muss während der Übung gerade gehalten werden, d.h. die Taille darf nicht durchhängen und muss angespannt werden. Sie sollten dem Schüler ggf. einen Partner zur Seite stellen, der die Körperhaltung überprüft und den Übenden unterstützt. Falls den Schülern diese Übung zu schwer fällt, sollten Sie diese Übung abbrechen.
- S.83 **Laufzettel „Kräfte messen“**  
**Hinweise:** Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

## Station 1

# Ballkniebeuge

### Material



1 Medizinball



1 kleine Matte

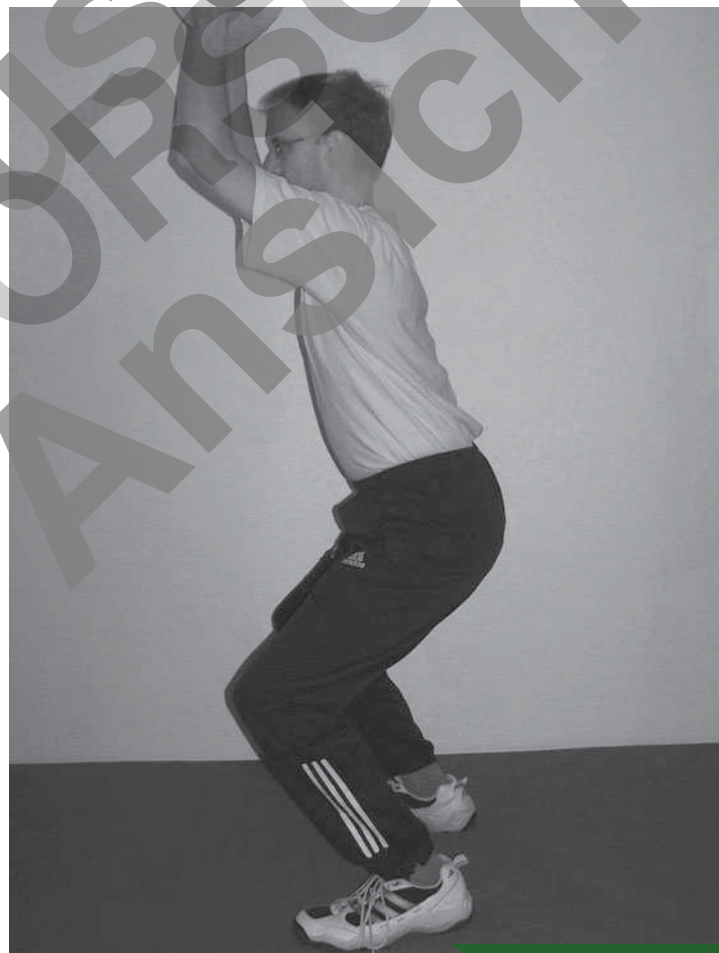
### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden. Legt einen Medizinball darauf.

### Aufgabe

Stelle dich auf die Matte. Nimm den Medizinball in die Hände. Deine Füße sollen hüftbreit auseinanderstehen und die Fußspitzen sollten nach vorn zeigen. Hebe nun den Medizinball über deinen Kopf. Beginne aus dieser Position heraus mit Kniebeugen. Achte darauf, dass du die Knie beugst, aber nicht zu tief in die Hocke gehst. Deine Knie sollten dabei nicht über die Fußspitzen geschoben werden.

Wie viele Kniebeugen schaffst du, ohne den Ball abzulegen?



Kräfte messen

## Station 2

# Kastenrückenlieger

## Material



1 großer Kasten



1 kleine Matte

## Aufbau

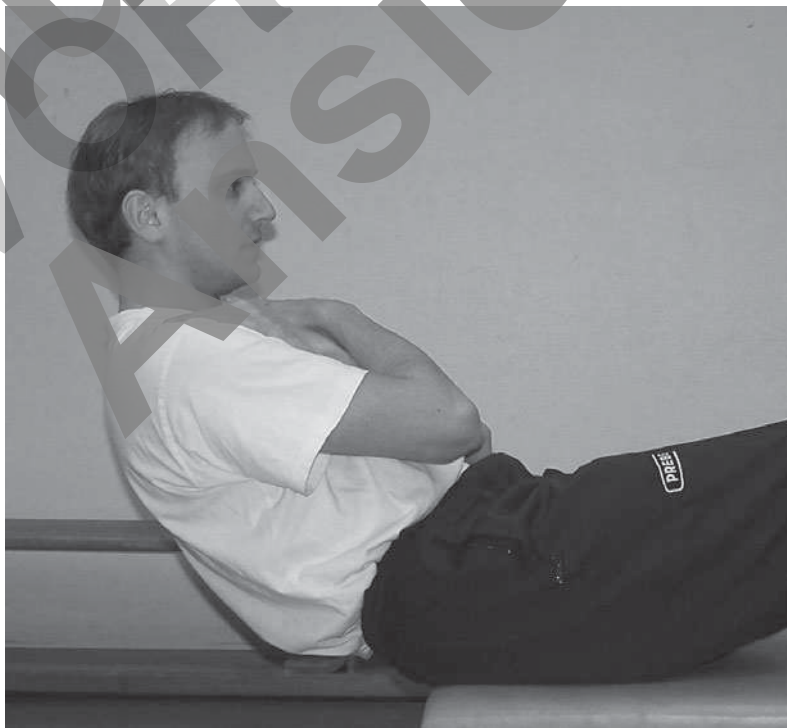
Holt ein Kastenoberteil und stellt dieses auf den Boden. Holt zudem eine Matte und legt diese mit der kurzen Seite an die kurze Kastenseite.

## Aufgabe

Lege dich mit dem Rücken auf das Kastenoberteil, der Kopf weist dabei zur Mattenseite. Rücke nun so weit in Richtung kleiner Matte, dass dein Hintern am Kastenrand liegt. Stütze dich dabei mit deinen Armen ab. Dein Partner hält dich an den Schienbeinen gut fest. Du kannst bei dieser Übung auch die Beine anwinkeln, wenn es so für dich leichter ist.

Beginne aus dieser Position heraus mit Situps. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du nur kurze Bewegungen durchführst. Beachte auch, dass deine Bauchmuskeln während der ganzen Übungsphase angespannt bleiben. Nimm die Arme am besten auf die Brust, sodass du deinen Kopf nicht hochziehen kannst.

Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?





## Station 3

# Kastenbauchlieger

## Material



1 großer Kasten



1 kleine Matte

## Aufbau

Holt ein Kastenelement, zusammen mit dem Kastenoberteil, und stellt dieses auf den Boden. Legt eine Matte mit der kurzen Seite an die kurze Kastenseite.

## Aufgabe

Lege dich mit dem Bauch auf das Kastenoberteil, sodass du zur Matte siehst. Rücke nun so weit in Richtung kleiner Matte, dass deine Hüfte am Kastenrand liegt. Stütze dich dabei mit deinen Armen ab. Dein Partner hält dich an den Waden gut fest.

Lege deinen Oberkörper auf die Matte. Hebe aus dieser Position heraus deinen Oberkörper an. Achte darauf, dass du beim Hochkommen kein Hohlkreuz machst. Dein Rücken sollte mit den Beinen, dem Gesäß und der Halswirbelsäule bzw. mit dem Kopf eine Linie bilden. Lege nun auch nicht mehr deinen Oberkörper auf der Matte ab. Spanne deinen Rücken gut an. Nimm die Arme am besten auf die Brust.

- Wie lange hältst du diese Haltung aus?
- Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?



## Station 4

# Flaschenkönig

## Material



unterschiedliche, aber jeweils paarweise gleich befüllte Flaschen

## Aufbau

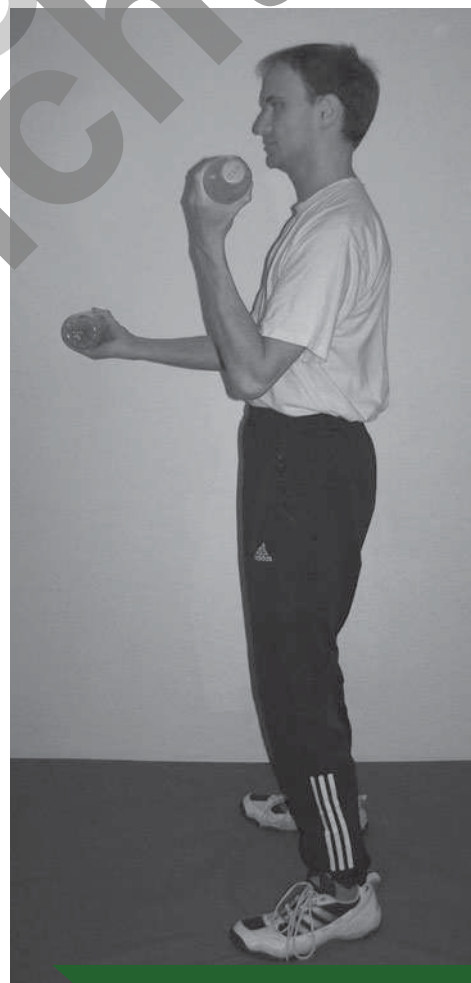
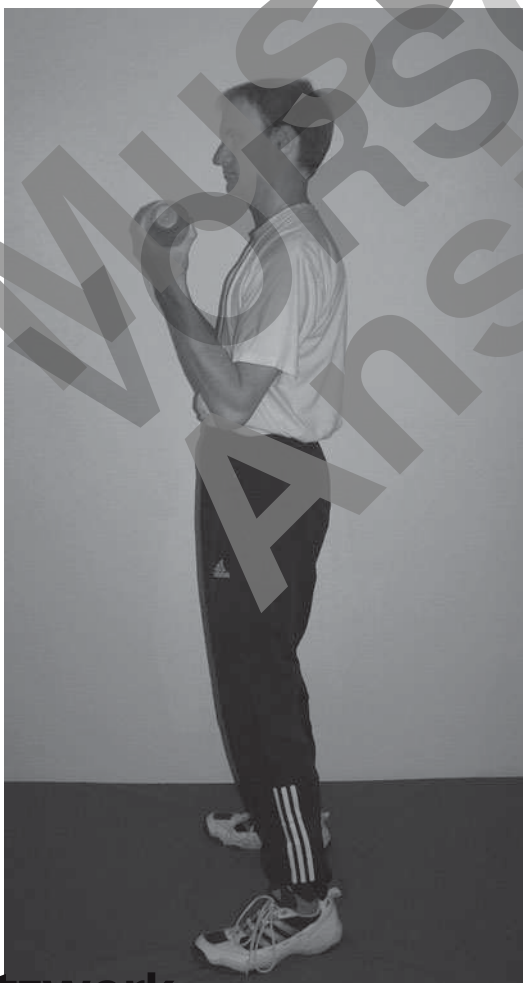
Hole die unterschiedlich befüllten Flaschen.

## Aufgabe

Nimm in jede Hand eine Flasche. Achte darauf, dass sie gleich befüllt sind. Winkle nun deine Arme parallel zum Körper an. Ober- und Unterarm bilden einen 90°-Winkel.

- Hebe die Flaschen gleichzeitig in Richtung Oberkörper.
- Hebe erst den rechten Arm in Richtung Oberkörper, senke ihn wieder. Nimm dann den linken Arm.

Wie oft kannst du diese Übungen wiederholen?





## Station 5

# Trizepsdrücker

### Material



1 Kurzhantel

### Aufbau

Hole die Kurzhanteln.

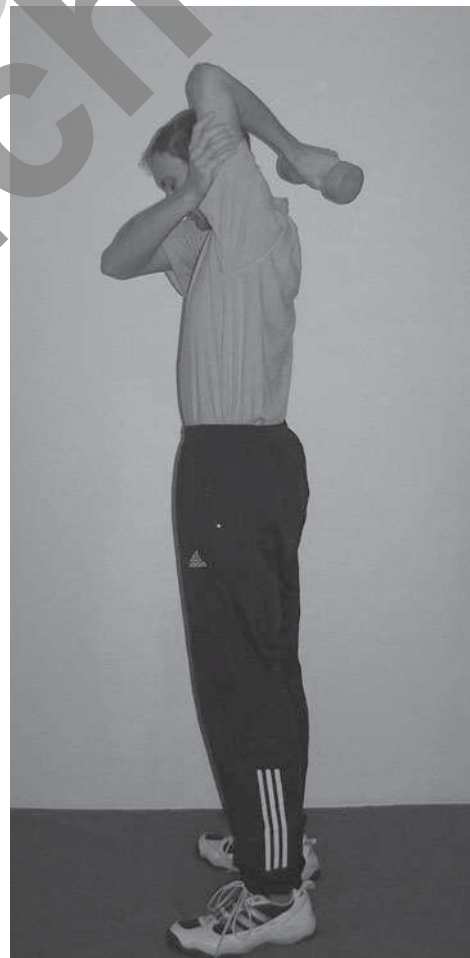
### Aufgabe

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Strecke deinen Arm, mit dem du die Kurzhantel hältst, gerade nach oben. Winkle den Arm dann im rechten Winkel seitlich hinter dem Kopf an. Mit der freien Hand hältst du deinen Unterarm leicht fest.

Bewege nun deinen Oberarm auf- und wieder abwärts. Überstrecke deinen Arm dabei nicht, sondern lasse ihn bei der Aufwärtsbewegung immer angewinkelt. Passe dabei gut auf deinen Hinterkopf auf.

Wiederhole diese Übung einige Male, bevor du den Arm wechselst und mit diesem die Übung durchführst.

Wie oft kannst du die Übung mit dem jeweiligen Arm wiederholen?



Kräfte messen

## Station 6

# Sprossenwandhänger

### Material



1 Sprossenwand



1 große Matte

### Aufbau

Holt eine große Matte und legt sie vor die Sprossenwand.

### Aufgabe

Stelle dich vor die Sprossenwand. Strecke deine Arme gerade nach oben und greife mit beiden Händen nach einer Sprosse. Achte darauf, dass du mit den Füßen auf dem Boden stehen kannst. Ziehe deine Beine an deinen Körper heran. Versuche, die Knie so weit wie möglich Richtung Oberkörper zu bewegen. Wiederhole diese Übung, ohne die Füße auf den Boden zu stellen. Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?



## Station 7

# Waage

### Material



1 kleine Matte

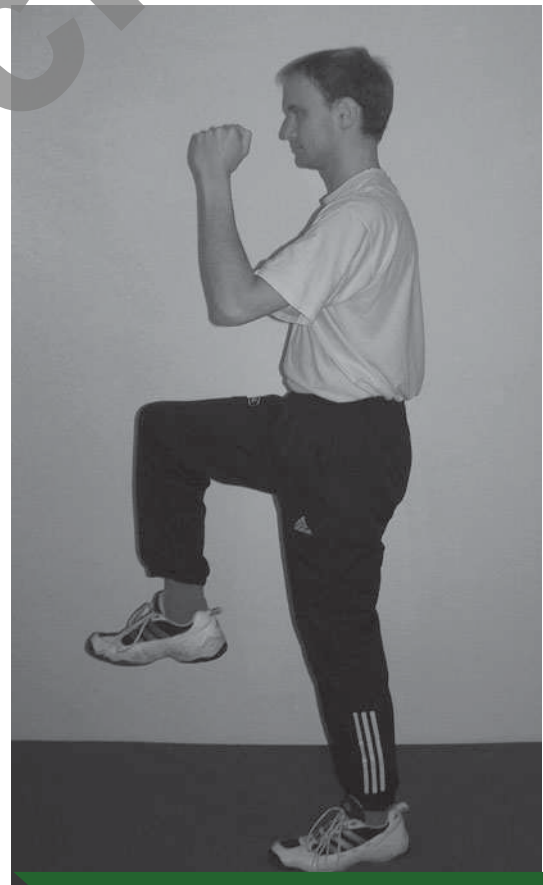
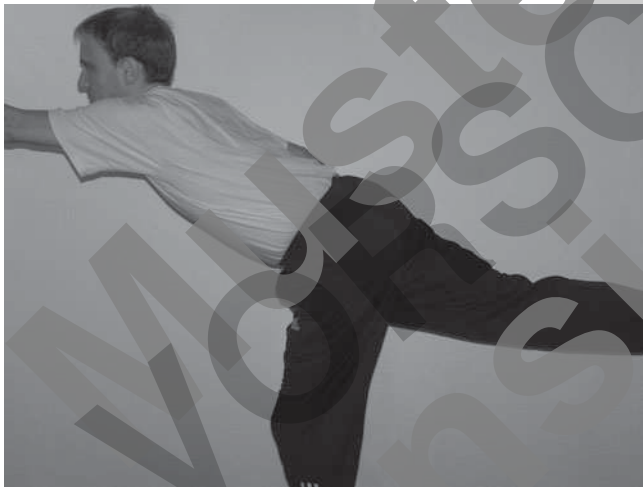
### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Stelle dich auf die Matte. Winkle ein Bein und den entgegengesetzten Arm an. Strecke das Bein nach hinten und den Arm nach vorn aus. Versuche dabei, eine gerade Arm-Bein-Linie zu bilden. Spanne dabei den Bauch an. Achte darauf, den Rücken nicht durchzudrücken.

Wiederhole dies einige Male, bevor du die Übung mit dem anderen Bein bzw. Arm durchführst. Wie oft kannst du diese Bewegung mit dem jeweiligen Bein bzw. Arm wiederholen?



Kräfte messen

## Station 8

# Einarm-Liegestütz

### Material



1 kleine Matte

### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Gehe in die Ausgangsposition für einen Liegestütz. Lege einen Arm auf den Rücken. Versuche nun, einarmig mit dem anderen Arm einen Liegestütz zu machen. Wechsle nach einigen Wiederholungen den Arm. Achte darauf, deinen Rücken gerade zu halten.

*Variante: Wenn dir das zu schwer ist, kannst du auch beide Arme nehmen oder aus der knienden Position heraus diese Übung machen.*

Wie oft kannst du die Übung wiederholen?



## Taillendreher

### Material

-

### Aufbau

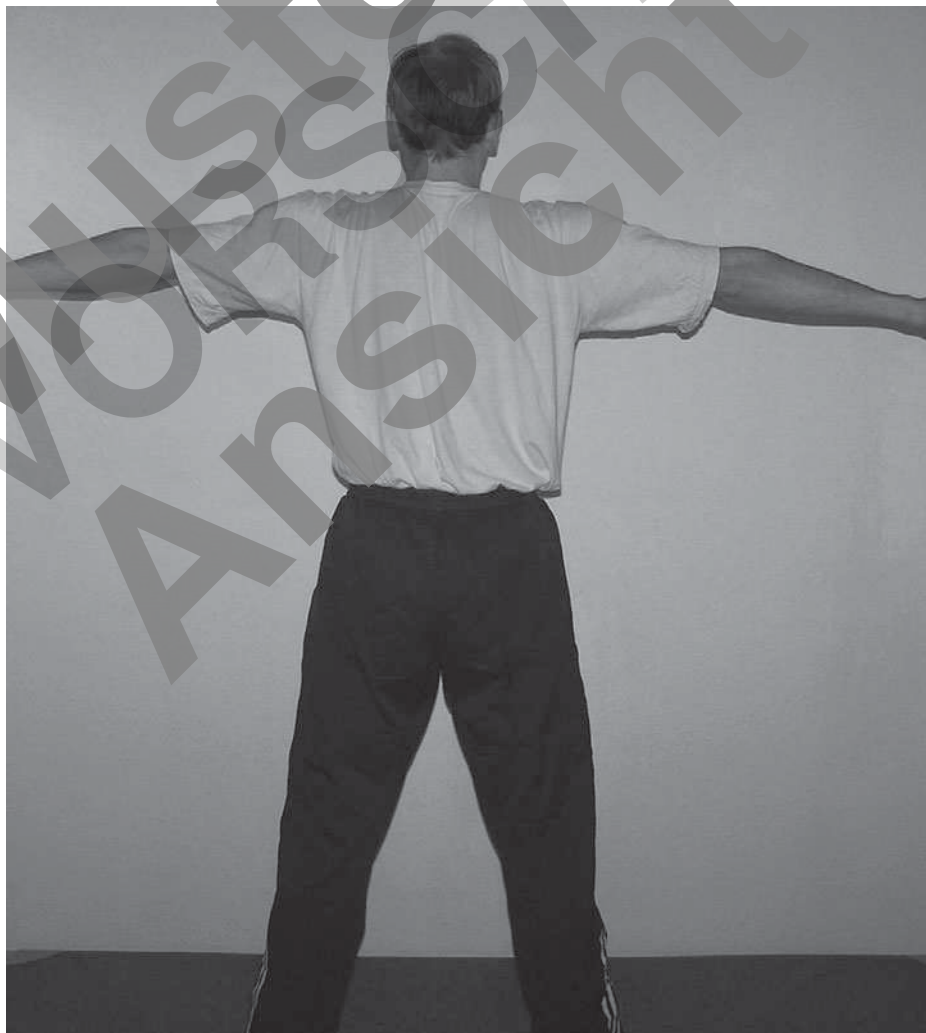
-

### Aufgabe

Stelle dich auf die Matte. Strecke beide Arme neben deinem Körper aus, sodass sie eine Linie bilden. Die Handflächen zeigen zum Boden.

Drehe nun deinen Körper aus der Taille heraus, abwechselnd nach links und nach rechts. Auch hierbei sollten deine Arme immer eine Linie bilden. Einmal ist der linke Arm vorn, dann der rechte Arm. Achte darauf, deinen Bauch anzuspannen und den Rücken gerade zu halten.

*Variation: Setze dich aufrecht auf den Boden und führe aus dieser Position heraus die die Übung durch.*



## Station 10

# Bauchstraffer

### Material



1 kleine Matte

### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Lege dich auf die Matte. Winkle nun deine Beine so an, dass Ober- und Unterkörper einen 90°-Winkel bilden. Hebe nun deinen Oberkörper leicht an, sodass deine Schultern die Matte nicht mehr berühren. Dein unterer Rücken behält dabei immer den Mattenkontakt. Strecke deine Arme seitlich neben den Körper aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Schiebe nun die Arme nach vorn, sodass du deinen Oberkörper noch etwas anhebst. Achte darauf, dass du dabei deinen Kopf gerade hältst, mit Blick zur Decke. Komme nun wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne dich dabei hinzulegen. Behalte die Körperspannung bei.





# Ausfallschritt

### Material

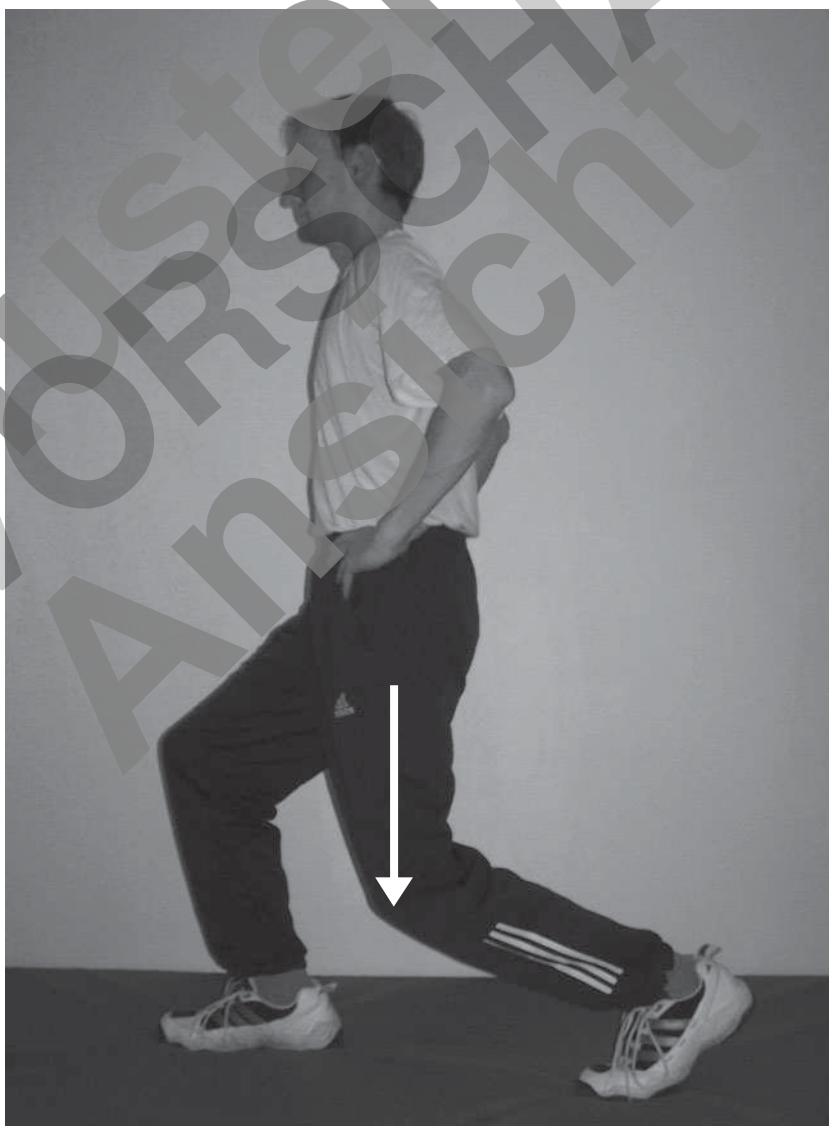
-

### Aufbau

-

### Aufgabe

Stelle dich auf die Matte und mache einen Ausfallschritt. Deine Fußspitzen zeigen nach vorn. Verla- gere jetzt das Gewicht auf das vordere Bein. Senke deinen Körper in Richtung Boden und hebe ihn wieder. Dein Oberkörper bleibt dabei gerade. Wiederhole diese Übung einige Male, bis du die Beine wechselst. Stütze dich nicht mit den Armen auf deinen Beinen ab.



# Seitschwung

### Material



1 kleine Matte

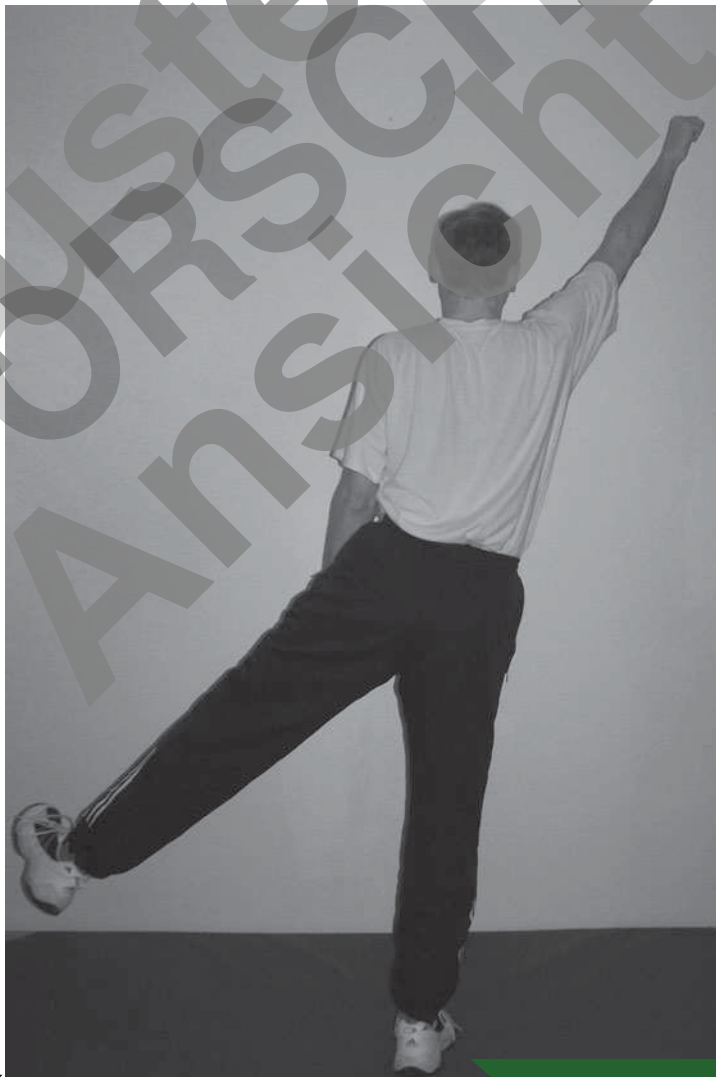
### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Stelle dich auf die Matte. Strecke einen Arm seitlich deines Körper nach oben. Das entgegengesetzte Bein streckst du dabei so weit wie möglich seitlich von deinem Körper weg. Halte deinen Körper gerade. Gehe in die Ausgangsposition zurück, ohne dein Bein abzustellen.

Wiederhole diese Übung einige Male, bevor du das andere Bein und den anderen Arm nimmst.



# Rudern

## Material



1 kleine Matte

## Aufbau

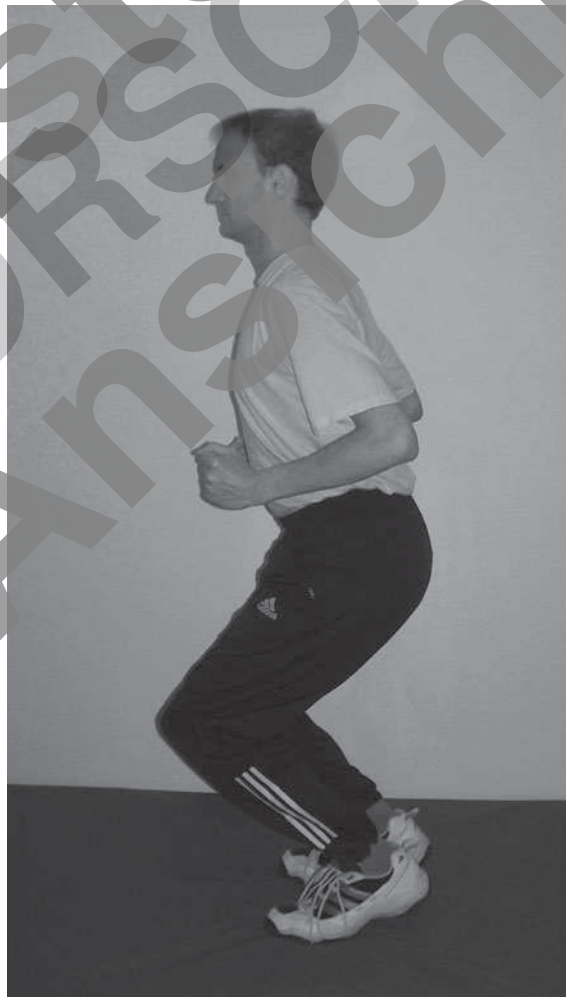
Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

## Aufgabe

Stelle dich auf die Matte und nimm deine Füße hüftbreit auseinander, deine Fußspitzen zeigen nach vorn. Strecke deine Arme gerade nach vorn aus, die Handflächen zeigen zueinander. Beuge jetzt den Oberkörper leicht nach vorn unten und senke gleichzeitig dein Gesäß.

Deine Beine sind dabei leicht angewinkelt. Ziehe deine Arme neben deinem Körper in einem rechten Winkel an. Gehe nun in die Ausgangsposition zurück.

Wiederhole diese Übung einige Male. Halte deinen Rücken dabei gerade und spanne den Bauch an.



Kräfte messen

## Station 14

# Stehaufmännchen

### Material



1 kleine Matte



1 Stoppuhr

### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

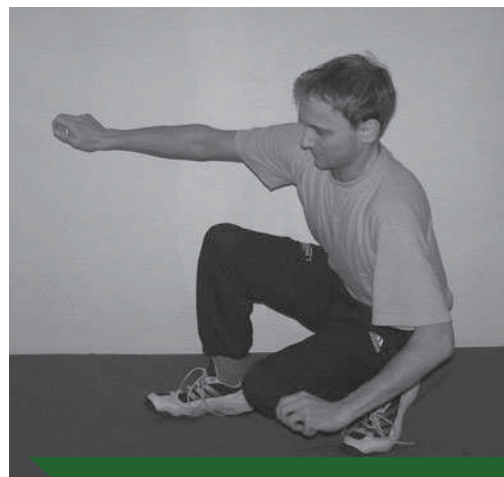
### Aufgabe

Lege dich auf die Matte. Stehe nun in einer zügigen Bewegung auf. Versuche, dich so wenig wie möglich abzustützen.

Wiederhole diese Übung, so schnell es dir möglich ist.

Achte dabei jedoch darauf, dass dir nicht schwindlig wird. Passe zudem auf, dass du immer auf der Matte bleibst.

- Wie lange brauchst du, um 10 Stehaufmännchen zu machen?
- Schafft jemand anderes mehr Stehaufmännchen in 1 Minute als du?



## Station 15

# Diagonal-Stretching

### Material



1 kleine Matte

### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Gehe zunächst in den Vierfüßlerstand. Strecke ein Bein nach hinten und den entgegengesetzten Arm nach vorn aus. Versuche dabei, eine gerade Arm-Bein-Linie zu bilden. Spanne den Bauch an. Achte darauf, den Rücken nicht durchzudrücken.

Lasse Arm und Bein nun wieder sinken, setze sie dabei aber nicht ab.

Wiederhole dies einige Male, bevor du das andere Bein und den anderen Arm nimmst.

Wie oft kannst du die Übung mit dem jeweiligen Bein bzw. Arm wiederholen?



## Station 16

# Seit-Liegestütz

### Material



1 kleine Matte

### Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

### Aufgabe

Gehe in die Ausgangsposition für einen Liegestütz. Drehe dich nun auf eine Seite. Den oberen Arm legst du auf deinen Körper. Versuche nun, mit dem stützenden Arm (also einarmig) einen Liegestütz zu machen. Wechsle nach einigen Wiederholungen die Seiten.

Achte darauf, deinen Körper gerade zu halten. Deine Taille muss dabei angespannt sein und darf nicht durchhängen.

*Variation: Wenn dir das zu schwer ist, kannst du auch deine Beine anwinkeln und die Knie ablegen. Versuche aus dieser Position heraus, die Übung durchzuführen.*

Wie oft kannst du diese Übung wiederholen?





# Laufzettel „Kräfte messen“

für \_\_\_\_\_

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

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

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Ballkniebeuge	
2	Kastenrückenlieger	
3	Kastenbauchlieger	
4	Flaschenkönig	
5	Trizepsdrücker	
6	Sprossenwandhänger	
7	Waage	
8	Einarm-Liegestütz	
9	Tailendreher	
10	Bauchstraffer	
11	Ausfallschritt	
12	Seitschwung	
13	Rudern	
14	Stehaufmännchen	
15	Diagonal-Stretching	
16	Seit-Liegestütz	