



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 19

9./10. Klasse: Bewegung gymnastisch,
rhythmisch und tänzerisch gestalten

VORSCHAU

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



netzwerk
lernen

zur Vollversion

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



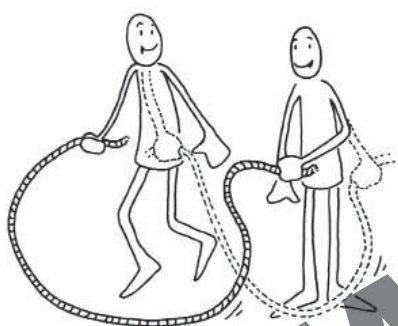


Voraussetzungen

- Stationskarten
- 2er-Gruppen
- zwei Springseile pro 2er-Gruppe

Vorbereitungen

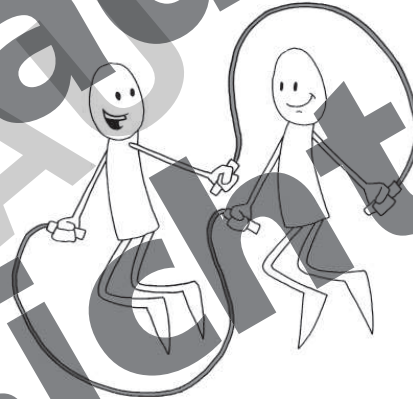
- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in 2er-Gruppen eingeteilt.
- Mit der Lerngruppe wird die richtige Seilhaltung (nicht um die Hände wickeln) besprochen.
- Mit den Schülerinnen und Schülern sollte die richtige Seillänge besprochen werden. Das Seil mit beiden Enden vor den Körper halten, auf die Seilmitte treten, das Seil bis zu den Achseln hochziehen und an diesen Stellen das Seil greifen.



Station 1



Station 2



Station 3

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

- Die Seile sollten in der Halle nicht auf dem Hallenboden verteilt liegen, sondern an einem Platz, an dem die Schülerinnen und Schüler nicht darauf treten und sich verletzen können.
- Beim Wegräumen der Seile bietet es sich an, diese auf die zur Seite gestreckten Arme einer Person zu hängen.
- 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.

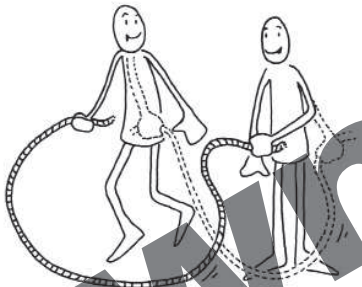


Station 1 – Abwechselnd springen

Stellt euch nebeneinander und haltet je ein Seilende fest.

Schwingt das Seil so, dass mit jedem Seilschlag einer von euch beiden abwechselnd im Seil springt.

Tipp: Nach jedem Seilschlag müsst ihr euren Arm von einer Seite auf die andere nehmen. Springt dein Partner, so hältst du das Seil nach innen. Springst du, dann hältst du es nach außen.



Station 2 – Nebeneinander springen

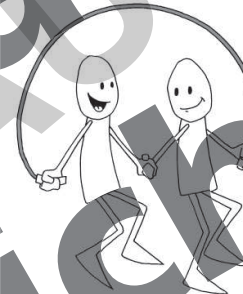
Stellt euch nebeneinander.

Nehmt jeder ein Ende vom Seil in eine Hand. Haltet Euch mit der anderen Hand an den Händen fest.

Springt gemeinsam den Grundsprung.

Variation

- Einer schaut nach vorne, der andere schaut nach hinten. Versucht gemeinsam den Grundsprung zu springen.



Station 3 – Mühlensprung

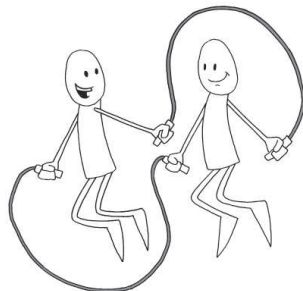
Halte in jeder Hand je ein Seil an beiden Griffen.

Schlage die Seile so, als ob du kralen würdest und springe dazu.

Klappt es? Dann kannst du die folgende Übung mit deinem Partner ausprobieren.

Stellt euch nebeneinander. Haltet ein Seil in der rechten und das andere in der linken Hand, sodass zwei Seilschlaufen entstehen. Beide Seilschlaufen befinden sich hinter den Körpern auf dem Boden.

Dreht gleichzeitig euren rechten, danach den linken Arm und springt dabei.



Station 4 – neuer Sprung

Überlegt euch gemeinsam einen Partnersprung und probiert diesen aus.





Voraussetzungen

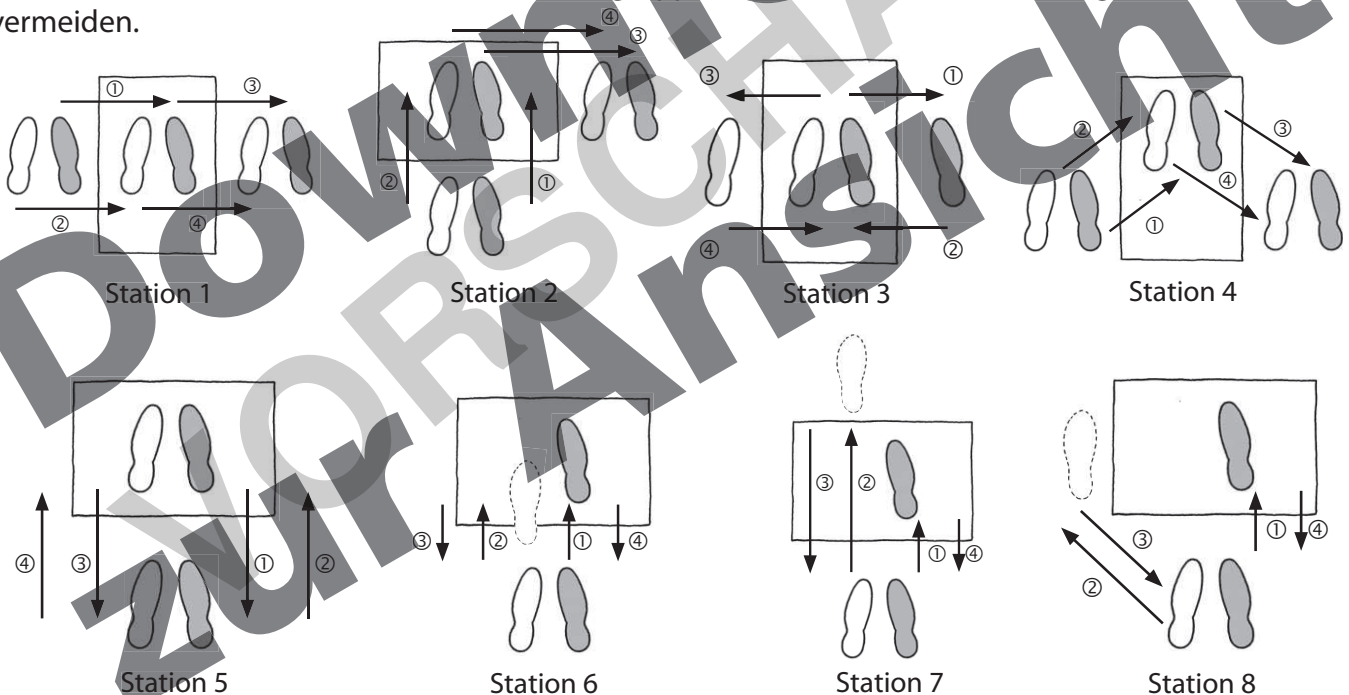
- Stationskarten
- Kleingruppen
- Steps
- Musik

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 anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.



Hinweise

- Die Schritte können auch als Aerobic ohne Steps ausgeführt werden.
- Zu den Schritten können entweder Armbewegungen vorgegeben werden oder die Schülerinnen und Schüler überlegen sich diese.
- Der Einsatz von Hanteln oder Bällen ist möglich.
- Einlamierte Stationskarten 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 – Over the top

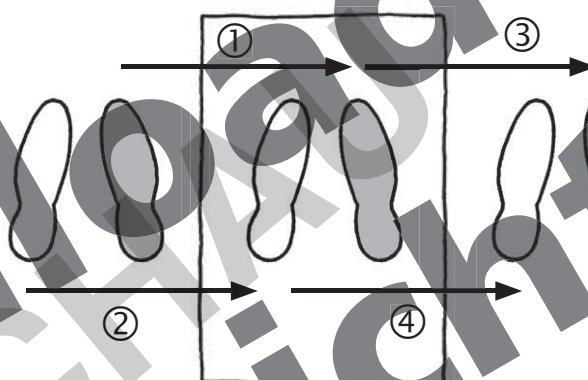
- Stelle dich links neben den Step.
- Der Step steht längs neben dir.
- Mache mit deinem rechten Fuß einen Schritt zur Seite auf den Step und stelle den linken nebenan.
- Beide Beine stehen nun auf dem Step.
- Stelle zuerst das rechte Bein rechts neben den Step und im Anschluss daran das linke.
- Du stehst jetzt rechts neben dem Step und beginnst den Schritt nach links.

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.

Variationen

- Der Schritt kann auch im Sprung ausgeführt werden.
- Stelle den Step quer neben dich und führe den Schritt aus.



Station 2 – L-Step

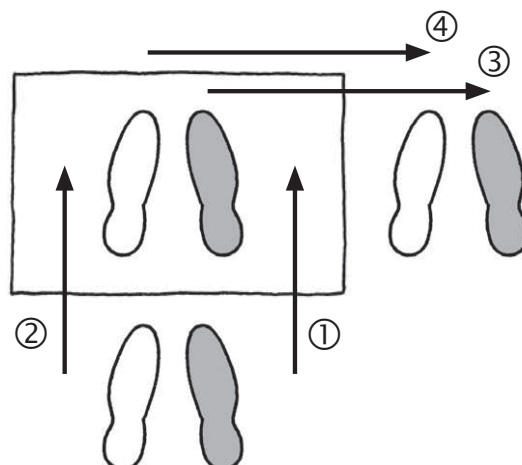
- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit deinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne auf den Step. Der linke folgt.
- Setze zuerst das rechte Bein rechts neben den Step und dann das linke.
- Du stehst jetzt rechts neben dem Step und führst den Schritt nun nach links aus, indem du erst das linke Bein auf den Step stellst und dann das rechte.
- Du stehst nun mit beiden Beinen auf dem Step.
- Steige zuerst mit dem linken Bein und im Anschluss daran mit dem rechten von dem Step.
- Du stehst wieder vor dem Step und beginnst den Schritt nach vorne.

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.

Variationen

- Führe den Schritt im Sprung aus.
- Stelle den Step längs neben dich und beginne den Schritt seitlich davon.





Station 3 – Side squat

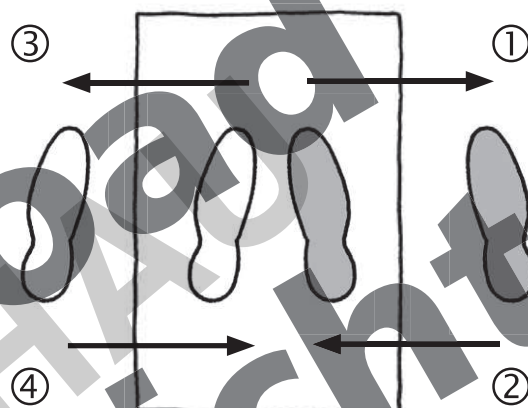
- Stelle dich mit beiden Beinen auf den längs stehenden Step.
- Tippe deinen rechten Fuß rechts neben dem Step kurz auf und setze ihn wieder zurück auf den Step.
- Tippe deinen linken Fuß links neben dem Step kurz auf den Boden auf und stelle ihn wieder zurück auf den Step. Du befindest dich nun wieder in der Ausgangsposition und beginnst den Schritt von vorne.

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

Setze den rechten Fuß rechts neben den Step und den linken links davon. Der Step befindet sich zwischen deinen Beinen. Den rechten Fuß setzt du wieder auf den Step. Der linke folgt in die Ausgangsposition zurück.

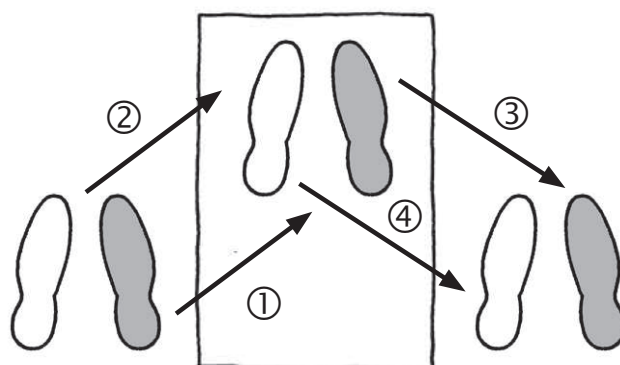


Station 4 – A-Step

- Der Step steht längs neben dir.
- Stelle dich links an das Stepende.
- Mache zuerst mit dem rechten Fuß einen Schritt nach schräg vorne auf den Step und im Anschluss daran mit dem linken.
- Du stehst mit beiden Beinen vorne auf dem Step.
- Setze den rechten Fuß mit einem Schritt rechts nach schräg hinten. Der linke Fuß folgt. Der Schritt ähnelt dem Buchstaben „A“.
- Der Step befindet sich links neben dir.
- Den linken Fuß setzt du zuerst nach schräg vorne auf den Step und anschließend den rechten.
- Beide Beine befinden sich auf dem Step.
- Der linke Fuß verlässt den Step nach schräg hinten. Der rechte Fuß folgt.
- Du stehst nun in der Ausgangsposition und beginnst den Schritt von vorne.

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 5 – Lunge

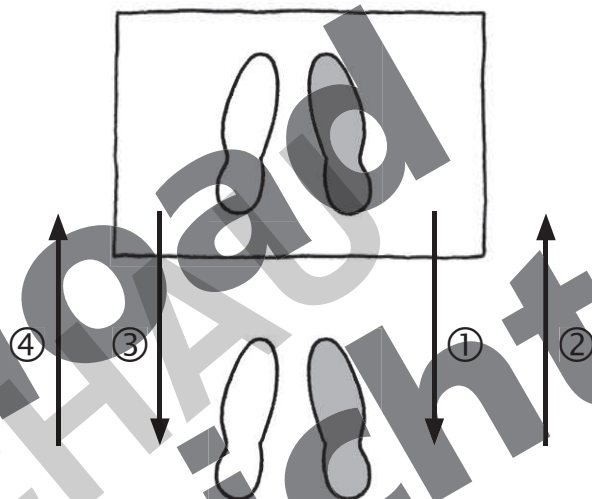
- Stelle dich mittig auf den Step.
- Mache mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten und unten, tippe kurz auf den Boden auf und stelle es wieder auf den Step neben das linke Bein.
- Den linken Fuß führst du ebenfalls nach hinten und unten, tippst den Boden kurz an, setzt ihn wieder zurück in die Ausgangsposition und beginnst den Schritt von vorne.

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 hinten und unten aus.



Station 6 – Leg curl

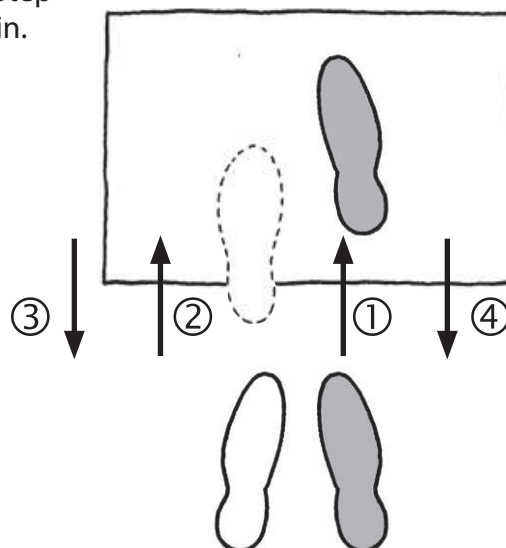
- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit deinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne auf den Step.
- Hebe das linke Bein an und führe es zu deinem Po. Du fährst an und setzt das Bein wieder zurück vor den Step.
- Steige mit dem rechten Bein wieder vom Step ab.
- Du befindest dich in der Ausgangsposition vor dem Step stehend und beginnst den Schritt mit dem linken Bein.

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. Das rechte Bein setzt dabei auf der linken Stepseite auf und das linke dementsprechend auf der rechten.





Station 7 – Front leg kick

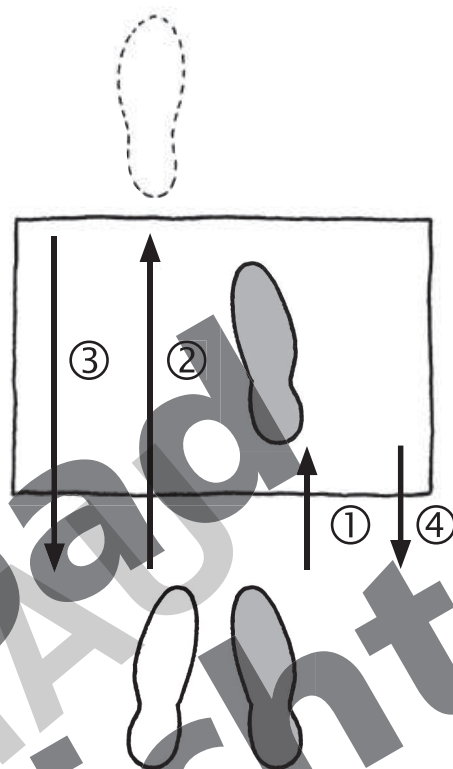
- Stelle dich vor den Step.
- Mache mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne auf den Step.
- Mit dem linken Bein trittst du nach vorne in die Luft.
- Jetzt setzt du erst das linke und dann das rechte Bein zurück auf den Boden.
- Du stehst vor dem Step und beginnst wieder von vorne.

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 8 – Side leg lift

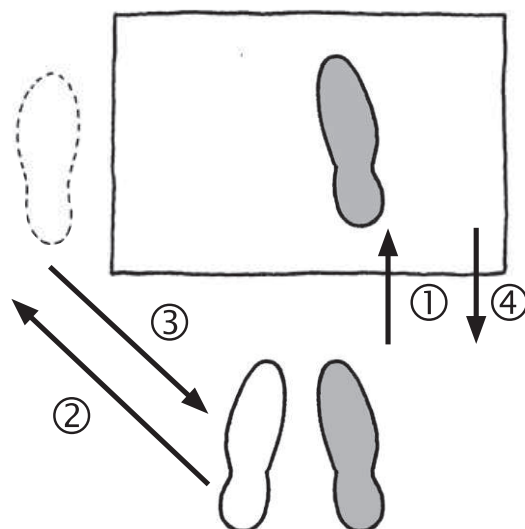
- Stelle dich vor den Step.
- Setze dein rechtes Bein einen Schritt nach vorne auf den Step.
- Hebe das linke Bein zur Seite und stelle es wieder zurück auf den Boden.
- Das rechte Bein stellst du ebenfalls zurück auf den Boden.
- Du stehst vor dem Step und beginnst wieder von vorne.

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.





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
nur 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, Roman Lechner (Station 2 + 3) Seite 1/2
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA5