Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 1 ☺☺

Balance auf der Linie

Du brauchst:

- Bodenlinien
- 1 Kreppband

Balanciere über die Bodenlinien. Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.

Klebe mit dem Klebeband eigene Linien auf den Boden, zum Beispiel eine Schlangenlinie, und balanciere über sie.

Balanciere zusammen mit einem Partner. Versucht, aneinander vorbeizugehen, ohne von der Linie abzukommen.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 2 ☺☺

Balance auf dem Seil

☆

Du brauchst:

- mehrere Seile

Legt die Seile als lange Schlange oder in der Halle verteilt aus.
Balanciert mit Schuhen über die Seile.
Balanciert dann barfuß über die Seile.
Was verändert sich?

VORSCHAU

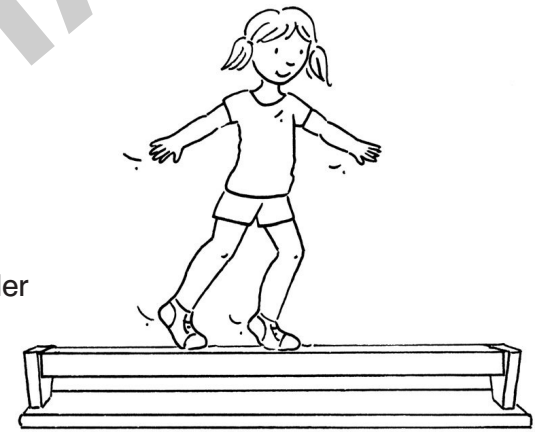
netzwerk lernen
zur Vollversion

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 3 ☺☺ Balance mit Hindernissen ☆

Du brauchst:

- 1 Bank (umgedreht)
- verschiedene Bälle
- 2 Hütchen



Balanciere über die Bank. Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.

Balanciere zusammen mit einem Partner. Versucht, aneinander vorbeizugehen, ohne die Bank zu verlassen.

Legt Hindernisse auf die Bank. Könnt ihr sie überwinden?

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

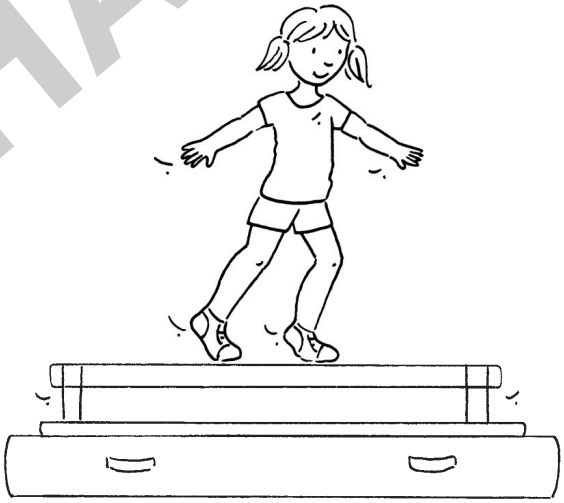
Station 4 — Balance auf dem Wackelbalken

Du brauchst:

- 1 Bank (umgedreht)
- 1 Weichbodenmatte
- 4 bis 6 Tennisbälle

Balanciere über die Bank. Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.

Lege Tennisbälle auf die Bank. Kannst du sie überwinden?



VORSCHAU

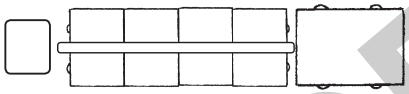
netzwerk lernen
zur Vollversion

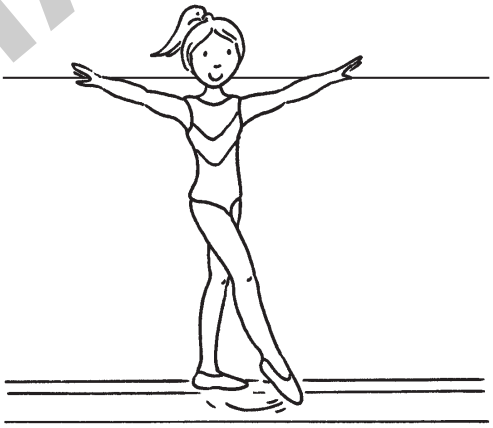
Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 5 — Balance auf dem Schwebebalken

Du brauchst:

- 1 Schwebebalken
- 4 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleinen Kasten
- 1 Hallenwand





Steige auf den Schwebebalken und balanciere darüber.
Halte dabei deine Arme gestreckt etwas über Schulterhöhe.
Die Hallenwand kann dir Sicherheit geben.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

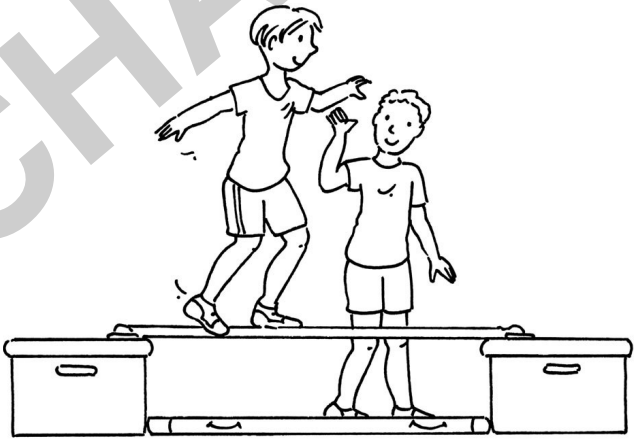
Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 6 ☺☺ Balance auf der Reckstange ☆☆☆

Du brauchst:

- 2 kleine Kästen
- 1 bis 2 Turnmatten
- 1 Reckstange

Balanciere über die Reckstange.
Halte dabei deine Arme
gestreckt etwas über Schulterhöhe.
Dein Partner kann dir zur Sicherheit
seine Hand reichen.



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Markus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Trendsportarten
© Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 7 ☺☺

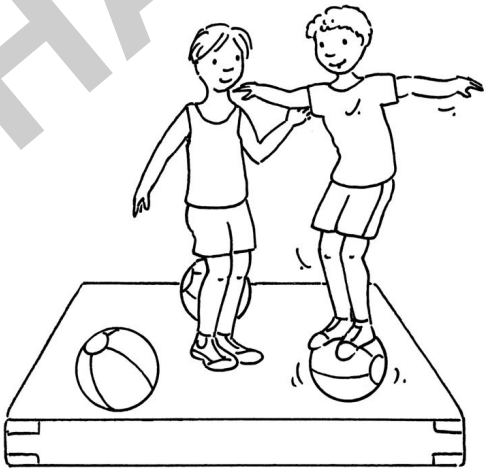
Balance auf dem Ball

☆ ☆

Du brauchst:

- 1 Niedersprungmatte
- 2 bis 4 Medizinbälle

Versuche, auf einen der Bälle zu steigen.
Dein Partner hilft dir und sichert dich ab.
Schaffst du es ohne Hilfe?



VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion