

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Lehrerinformationen</b> .....	5
<b>Materialaufstellung und Hinweise</b> .....	6
<b>Tipps für den Geräteaufbau</b> .....	9
<b>Spiele: Ballschule</b>	
Station 1: Ball prellen.....	10
Station 2: Hockey .....	11
Station 3: Ins Hütchen treffen .....	12
Station 4: Kegeln.....	13
Station 5: Torschütze .....	14
Station 6: Wandklatsher .....	15
Station 7: Werfen und fangen .....	16
Station 8: Zeitungstreffer.....	17
<b>Fitness: Kraft/Kraftausdauer</b>	
Station 1: Meisterziehen.....	18
Station 2: Schwerer Ball .....	19
Station 3: Tarzanschwing.....	20
Station 4: Ein-Bein-Springen.....	21
Station 5: Rollbrett .....	22
Station 6: Stepper .....	23
Station 7: Känguru .....	24
Station 8: Balltransport .....	25
<b>Turnen: Balancieren und Rollen</b>	
Station 1: Über den schmalen Pfad .....	26
Station 2: Wippe.....	27
Station 3: Wackelsteg .....	28
Station 4: Hindernis-Parcours .....	29
Station 5: Rolle vorwärts.....	30
Station 6: Baumstammrollen.....	31
Station 7: Rückenschaukel .....	32
Station 8: Rolle vom Hügel .....	33
<b>Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen</b>	
Station 1: Zeitungsklatschen.....	34
Station 2: Würfel-Lauf .....	35
Station 3: Weit springen.....	37
Station 4: Hindernisbahn.....	38
Station 5: Zauberzeitung.....	39
Station 6: Sprung in die Tiefe.....	40
Station 7: Wurfbude .....	41
Station 8: In den Himmel werfen.....	42

## Mixed Circle: Klein- und Alltagsmaterialien

Station 1: Ballkünstler.....	43
Station 2: Teppichfliesen-Inliner.....	44
Station 3: Schwingendes Seil .....	45
Station 4: Luftballonflug.....	46
Station 5: Rollender Reifen .....	47
Station 6: Bierdeckellauf.....	48
Station 7: Seilspringen.....	49
Station 8: Pantomime.....	50

## Erlebnis: Klettern und Schwingen

Station 1: Über die Felsbrocken.....	52
Station 2: Klettern wie ein Affe.....	53
Station 3: Hangeln an Baumstämmen .....	54
Station 4: Tarzan .....	55
Station 5: Klettersteig.....	56
Station 6: Über die Berge.....	57
Station 7: Drehwurm .....	58
Station 8: Durch die enge Schlucht.....	59

## Turnen: Springen und Stützen

Station 1: Kastengasse .....	60
Station 2: Krebsgang .....	61
Station 3: Hasensprünge .....	62
Station 4: Springen mit einem Sprungbrett...	63
Station 5: Hocksprung am Kasten .....	64
Station 6: Kehrmaschinen-Parcours .....	65
Station 7: Stützen und schwingen.....	66
Station 8: Spinnenfußball-Parcours .....	67

## Ringens und Kämpfen

Station 1: Feuerreifen.....	68
Station 2: Goldschatz.....	69
Station 3: Inselduell .....	70
Station 4: Kegel kullern.....	71
Station 5: Lästige Zecke.....	72
Station 6: Oben bleiben .....	73
Station 7: Schlacht der Ritter .....	74
Station 8: Seestern.....	75

## Anhang

Laufzettel .....	76
Stationskartennummern .....	77

# Vorwort

Bei den vorliegenden Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der die Schüler\* sehr eigen- und selbstständig agieren können. Damit wird ihnen in einem hohen Maße Verantwortung für sich und andere übertragen. An verschiedenen Stationen haben die Kinder die Möglichkeit, sich auszuprobieren und in ihrem individuellen Arbeitstempo sportlich aktiv zu sein. Deshalb ist die Stationsarbeit in sich bereits differenzierend. Zusätzlich wird nicht nur das selbstgesteuerte Lernen möglich, die Schüler können auch Sozialkompetenzen erwerben.

Die Lehrkraft hat bei einer Stationsarbeit die Chance, die Schüler individueller zu fördern. Sie ist daher eher ein Lernpartner oder Beobachter, darüber hinaus natürlich auch der Arrangeur.

Viel Freude und Erfolg mit dem vorliegenden Heft wünschen Ihnen  
die Herausgeber

*Marco Bettner*

*Dr. Erik Dinges*

VORSCHAU

---

\* Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

# Lehrerinformationen

Mit dem vorliegenden Praxisbuch erhalten Sie eine Sammlung spannender und vielfältiger Stationskarten. Die praxiserprobten Übungen haben wir speziell für den Sportunterricht der ersten beiden Schuljahre zusammengestellt. Die Bildungsstandards für das Fach Sport fordern – zur Herausbildung der inhaltsbezogenen Kompetenzen – Bewegungserfahrungen in den Lernfeldern:

- Spielen (mit und ohne Ball),
- Turnen,
- Laufen – Springen – Werfen,
- sich kreativ mit Klein- und Alltagsmaterialien auseinandersetzen und gymnastische/tänzerische Bewegungsformen erlernen,
- Ringen und Kämpfen.

Genau zu diesen Kernthemen haben wir eine Übungsauswahl vorbereitet, die sich speziell für das Lernen an Stationen eignet.

Bei der Konzeption der vorliegenden Stationskarten waren uns drei Punkte besonders wichtig:

- Die **Aufbauten** lassen sich von Schulanfängern **problemlos** bewältigen und eignen sich für gut und weniger gut ausgestattete Hallen.
- Uns war es ein besonderes Anliegen, die Stationskarten auch für „**Noch-Nicht-Leser**“ zu konzipieren. So kann man sie bereits ab der ersten Schulwoche einsetzen.
- Damit alle Kinder Ihrer heterogenen Lerngruppe angemessen gefördert und gefordert werden, haben wir zu jeder Station **Differenzierungsmaßnahmen** beschrieben. Eine vereinfachte Übung ist erkennbar an dem Symbol ☆, eine erschwerte Variante ist mit ☆ ☆ ☆ gekennzeichnet. So trägt jede Stationsarbeit zugleich den verschiedenen Niveaus Ihrer Klasse Rechnung.

Mit diesem Praxisband werden die **Kompetenzen** (Sach-, Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenz) Ihrer Schüler mit Freude und Herausforderung ausgebildet.

Folgende Tipps können Ihnen bei der **praktischen Durchführung der Stationsarbeit** im Sportunterricht helfen:

- Teilen Sie Ihre Klasse **in Gruppen mit ca. vier Kindern** ein. Geben Sie jeder Gruppe eine Stationskarte. Diese Gruppe ist „Chef“ für den **Aufbau der Station**. Die Kinder probieren ihre Station noch nicht aus!
- Zur Kennzeichnung der Stationen können die Stationskartenummern im Anhang verwendet werden (ggf. größer kopieren).
- Nach dem Aufbau der Station kommen die Kinder in den Sitzkreis.
- Sie, die **Lehrkraft, überprüfen den Aufbau** der Stationen. Sie können die Stationen bei Bedarf den Kindern kurz vorstellen bzw. von der Chefgruppe kurz vorstellen lassen.
- Nun entlassen Sie die Kinder an ihre „Chefstation“ zum **Trainieren**.
- Zum **Wechsel der Stationen** geben Sie ein Signal (z. B. Pfiff, Musikstopp).
- Hat jede Gruppe alle Stationen durchlaufen, ist sie für den **Abbau** ihrer „Chefstation“ verantwortlich.
- Die Stationskarten sind darüber hinaus auch für einen „offenen“ Stationsbetrieb geeignet. In diesem Fall dürfen die Kinder die Stationen selbstständig wechseln.

Es werden jeweils acht Stationen zu den Kernthemen des Sportunterrichtes bereitgestellt. Suchen Sie sich ca. sechs Karten aus, die für Ihre Klasse bzw. Hallenausstattung geeignet sind.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Sportgruppe viel Spaß beim Trainieren!

Es grüßen Sie herzlich  
Mareile Niermeyer

Debora Totaro

# Materialaufstellung und Hinweise

Das Material für die einzelnen Stationen ist immer auf den Stationskarten aufgelistet, sodass die Kinder, die für den Aufbau verantwortlich sind, diesen selbstständig durchführen können. Unter der Linie steht dabei das Material, das nur zusätzlich oder alternativ für die differenzierten Übungen benötigt wird. Damit auch Sie sich vorab ohne großen Aufwand ein Bild darüber machen können, ob Ihnen das Material, das benötigt wird, zur Verfügung steht, ist es im Folgenden nochmals in übersichtlicher Form (nach Stationen unterteilt) aufgeführt. Für einzelne Stationen sind bestimmte Hinweise notwendig – diese können Sie ebenfalls der Übersicht entnehmen. Hinweise für die Kinder finden sich auch nochmals auf den Stationskarten.

## Spielen: Ballschule

### Station 1: Ball prellen

- 1 Ball je Kind

### Station 2: Hockey

- 1 Hockeyschläger je Kind
- 1 Tennisball oder 1 kleiner Softball je Kind
- 4 Hütchen

### Station 3: Ins Hütchen treffen

- 1 Hütchen für 2 Kinder
- kleine Bälle und Säckchen
- 1 Reifen für 2 Kinder

### Station 4: Kegeln

- 9 Kegel oder Keulen
- große und kleine Bälle

### Station 5: Torschütze

- verschiedene Bälle
- 1 Tor oder 2 Markierungen

### Station 6: Wandklatscher

- verschiedene Bälle

### Station 7: Werfen und fangen

- 1 Kasten mit 3 Teilen
- 1 Ball für 2 Kinder

### Station 8: Zeitungstreffer

- verschiedene Bälle
- Zeitungen
- 1 Sprossenwand

## Fitness: Kraft/Kraftausdauer

### Station 1: Meisterziehen

- 1 Sprossenwand
- 1 Bank, in die Sprossenwand eingehängt
- 2 Turnmatten
- 1 Medizinball

### Station 2: Schwerer Ball

- 2 Turnmatten für 2 Kinder
- 1 Ball für 2 Kinder

1 Medizinball für 2 Kinder

### Station 3: Tarzanschwung

- 2 Taue
- 2 kleine Kästen
- 2 Turnmatten
- 1 Ball

### Station 4: Ein-Bein-Springen

- 5 Reifen, eng hintereinandergelegt

### Station 5: Rollbrett

- 1 Rollbrett je Kind
- 4 Hütchen

### Station 6: Stepper

- 1 Bank
- 1 Kastenoberteil
- 1 kleiner Kasten

### Station 7: Känguru

- 1 Softball je Kind
- 2 Hütchen

### Station 8: Balltransport

- 1 Ball

## Turnen: Balancieren und Rollen

### Station 1: Über den schmalen Pfad

- 1 Bank, umgedreht
- 2 Hütchen

### Station 2: Wippe

- 1 Kastenoberteil
- 1 Bank, umgedreht
- 2 Turnmatten
- 1 Hütchen
- 1 Sandsäckchen

**Hinweis:** Achten Sie bitte darauf, dass sich die Kinder hinter dem Hütchen aufstellen.

### Station 3: Wackelsteg

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Bank, umgedreht

#### Station 4: Hindernis-Parcours

- 1 Bank
- 1 Medizinball
- 1 Volleyball oder 1 Softball
- 2 Hütchen

#### Station 5: Rolle vorwärts

- 1 Bank
- 1 Turnmatte

**Hinweis:** Klemmen Sie den Kindern eine Postkarte/ein Sandsäckchen zwischen Kinn und Brust. So gehen Sie sicher, dass die Kinder das Kinn auf der Brust halten.

#### Station 6: Baumstammrollen

- 1 Weichbodenmatte
- 2 kleine Kästen
- 1 Turnmatte

#### Station 7: Rückenschaukel

- 1 Turnmatte je Kind

#### Station 8: Rolle vom Hügel

- 2 Turnmatten
- 1 Kastenoberteil
- 1 Sprungbrett

**Hinweis:** Klemmen Sie den Kindern eine Postkarte/ein Sandsäckchen zwischen Kinn und Brust. So gehen Sie sicher, dass die Kinder das Kinn auf der Brust halten.

### Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

#### Station 1: Zeitungsklatschen

- 3 Bögen Zeitungspapier
- Klebeband

#### Station 2: Würfel-Lauf

- 1 Würfel
- Kopiervorlage
- 3 Hütchen

#### Station 3: Weit springen

- 1 Weichbodenmatte
- 1 Kastenoberteil
- 2 Turnmatten
- Kreide

#### Station 4: Hindernisbahn

- 10 Hütchen
- 5 Reifen
- 4 Turnmatten

#### Station 5: Zauberzeitung

- 1 Zeitungsbogen je Kind

#### Station 6: Sprung in die Tiefe

- 1 Sprossenwand
- 1 Weichbodenmatte

#### Station 7: Wurfbude

- 1 Kasten mit 3 Teilen
- 3 Hütchen
- Softbälle oder Sandsäckchen

#### Station 8: In den Himmel werfen

- Softbälle, Tennisbälle, Sandsäckchen
- 1 Sprossenwand

**Hinweis:** Die wartenden Kinder können die Aufgabe des Balljungen bzw. Ballmädchens ausführen.

### Mixed Circle: Klein- und Alltagsmaterialien

#### Station 1: Ballkünstler

- 1 Ball je Kind

#### Station 2: Teppichfliesen-Inliner

- 2 Teppichfliesen je Kind
- 4 Hütchen

#### Station 3: Schwingendes Seil

- 1 langes Seil

#### Station 4: Luftballonflug

- 1 Luftballon je Kind

#### Station 5: Rollender Reifen

- 1 Reifen je Kind

#### Station 6: Bierdeckellauf

- 6 Bierdeckel mit Zahlen
- 1 Bierdeckel je Kind
- 1 Würfel

#### Station 7: Seilspringen

- 1 Springseil je Kind

#### Station 8: Pantomime

- Pantomimekärtchen

### Erlebnis: Klettern und Schwingen

#### Station 1: Über die Felsbrocken

- 1 Kastenoberteil
- 2 kleine Kästen
- 2 Reifen

#### Station 2: Klettern wie ein Affe

- 1 Barren (Holme tief stellen)
- 2 Turnmatten

#### Station 3: Hangeln an Baumstämmen

- 1 Barren (Holme schräg stellen)
- 2 n

#### **Station 4: Tarzan**

- 1 Tau
- 1 Weichbodenmatte
- 2 Turnmatten
- Teppichfliesen
- 1 Kasten mit 3 Teilen
- 1 Softball

#### **Station 5: Klettersteig**

- 1 Bank
- 1 Sprossenwand
- 3 Turnmatten
- 1 Sandsäckchen

#### **Station 6: Über die Berge**

- 2 Kästen mit 3 Teilen
- 3 Turnmatten
- 1 Sandsäckchen

#### **Station 7: Drehwurm**

- 1 Turnmatte
- 2 Ringe

#### **Station 8: Durch die enge Schlucht**

- 1 Bank
- 1 Ball

### **Turnen: Springen und Stützen**

#### **Station 1: Kastengasse**

- 1 Turnmatte
- 2 Kästen mit 3 Teilen
- 1 Springseil

#### **Station 2: Krebsgang**

- 1 Bank

#### **Station 3: Hasensprünge**

- 1 Bank
- 1 Softball

#### **Station 4: Springen mit einem Sprungbrett**

- 1 kleiner Kasten
- 1 Sprungbrett
- 1 Weichbodenmatte

#### **Station 5: Hocksprung am Kasten**

- 2 Bänke, nebeneinander
- 1 Kasten mit 2 Teilen
- 1 Turnmatte

#### **Station 6: Kehrmaschinen-Parcours**

- 1 Teppichfliese
- 5 Hütchen
- viele Hütchen

#### **Station 7: Stützen und schwingen**

- 3 kleine Kästen
- 1 Barren
- 3 Turnmatten

#### **Station 8: Spinnenfußball-Parcours**

- 5 Hütchen
- 1 Ball je Kind

### **Ringen und Kämpfen**

#### **Station 1: Feuerreifen**

- 1 Reifen für 2 Kinder
- 1 Medizinball für 2 Kinder
- 1 Turnmatte für 2 Kinder

#### **Station 2: Goldschatz**

- 1 Turnmatte für 2 Kinder
- 1 Medizinball für 2 Kinder

#### **Station 3: Inselduell**

- 1 Turnmatte für 2 Kinder oder  
1 Weichbodenmatte für 4 Kinder

#### **Station 4: Kegel kullern**

- 3 Keulen oder Kegel für 2 Kinder

#### **Station 5: Lästige Zecke**

- 1 Turnmatte für 2 Kinder

#### **Station 6: Oben bleiben**

- 1 Bank für 2 Kinder
- 1 Medizinball für 2 Kinder

#### **Station 7: Schlacht der Ritter**

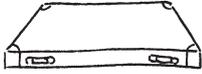
- 1 Schwimnudel oder 1 Rohrisolierung je Kind
- 1 Spielfeld

#### **Station 8: Seestern**

- 1 Turnmatte für 2 Kinder

# Tipps für den Geräteaufbau

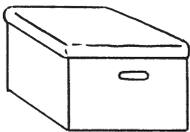
Beachten Sie folgende Hinweise, um einen reibungslosen Aufbau der Stationen zu gewährleisten:  
Beim Aufbau ist es ratsam, dass die Kinder festes Schuhwerk tragen.



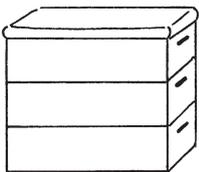
- Zwei bis vier Kinder ziehen den Mattenwagen.
- Niemand sitzt auf dem Mattenwagen.
- Jede Matte wird von vier Kindern getragen.
- Die Schlaufen der Matten müssen untergeschoben werden.



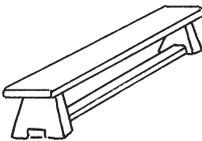
- Ist die Weichbodenmatte senkrecht aufgestellt und mit einem Gurt gesichert, müssen die Kinder seitlich zur Matte stehen. Beim Lösen des Gurtes kippt die Matte auf den Boden und könnte ein Kind treffen.
- Sechs Kinder tragen die Weichbodenmatte.



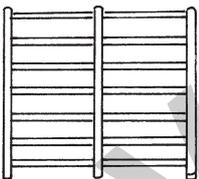
- Beim Absetzen des Kastens auf die Füße achten.



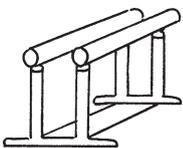
- Die Rollen unter dem Kasten werden in der Regel am Unterteil des Kastens mittels eines Hebels ausgefahren.
- **Die Lehrkraft** fährt die Rollen im Geräteraum aus und am Ziel wieder ein.
- Zwei Kinder schieben den Kasten.
- Niemand darf während der Fahrt auf dem Kasten sitzen.



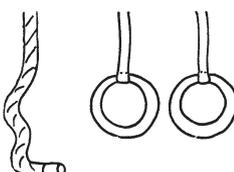
- Beim Absetzen der Bank auf die Füße achten.
- **Die Lehrkraft** hängt die Bank in die Sprossenwand ein. Dabei muss das Ende der Bank mit dem Arretierungsbalken verwendet werden.



- Für die beschriebenen Stationen muss die Sprossenwand nicht bewegt werden.



- Die Rollen unter dem Barren werden in der Regel mittels eines oder mehrerer Hebel ausgefahren.
- **Die Lehrkraft** fährt die Rollen im Geräteraum aus und am Ziel wieder ein.
- Vier Kinder schieben den Barren.
- Niemand darf während der Fahrt auf dem Barren sitzen.
- Zum Hochstellen der Holme löst **die Lehrkraft** die Arretierungen unter jedem Holm, drückt danach auf die eckigen Sperren und schiebt die Holme in die gewünschte Höhe.



- Die Täue und Ringe werden als Letztes aufgebaut und als Erstes abgebaut.
- **Die Lehrkraft** fährt die Täue und Ringe ein und aus.
- Täue: Am ersten Tau Richtung Hallenmitte ziehen, bis sich das erste Tau an der Decke „festhakt“. Durch beherrztes Zurückschieben löst sich die Arretierung wieder.
- Ringe: Die Arretierungskette an der Wand lösen und die Ringe mit einer Ringstange herunterziehen. Die Kette wieder arretieren.



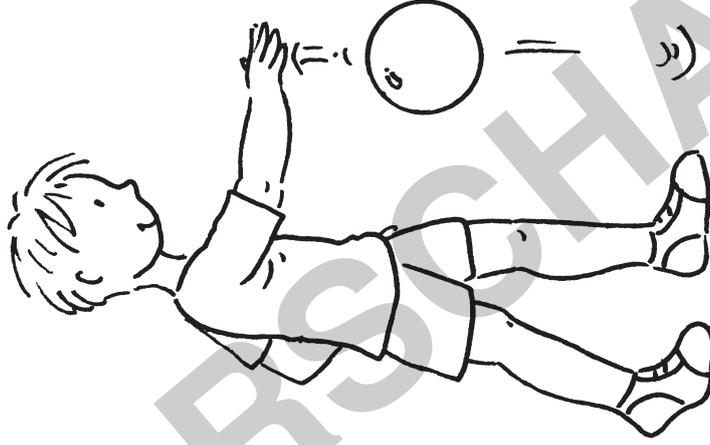
Station 1

Ball prellen



Du brauchst:

- 1 Ball je Kind



Prelle den Ball im Stehen  
und im Laufen.

einfacher ☆

Prelle den Ball im Stehen.

schwieriger ☆ ☆ ☆

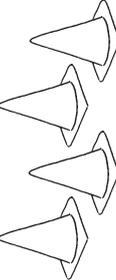
Prelle den Ball mit der anderen Hand.  
Kannst du dich dabei drehen?

## Station 2

## Hockey



### Du brauchst:

- 1 Hockeyschläger je Kind
- 1 Tennisball 
- oder
- 1 kleinen Softball je Kind 
- 4 Hütchen 



Kannst du den Ball mit dem Hockeyschläger im Slalom um die Hütchen führen?

einfacher 

schwieriger 

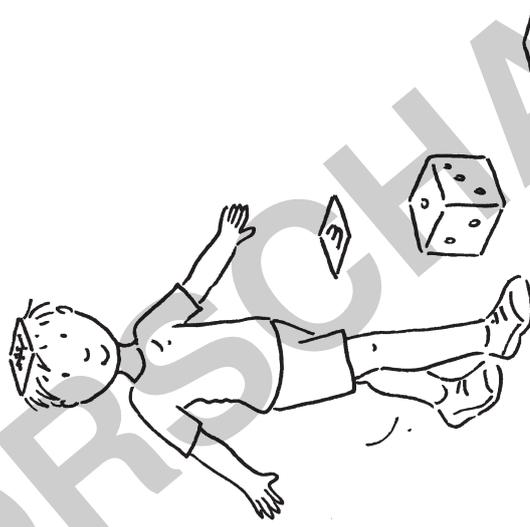
Stelle die Hütchen weiter auseinander.

Schaffst du es, ohne dass der Ball die Hütchen berührt?



**Du brauchst:**

- 6 Bierdeckel mit Zahlen
- 1 Bierdeckel  je Kind
- 1 Würfel



Verteile die Bierdeckel mit den Zahlen in der Halle. Würfle eine Zahl und suche sie. Dabei hast du einen Bierdeckel auf dem Kopf.

einfacher

Du darfst den Bierdeckel festhalten.  
Gehe langsam.

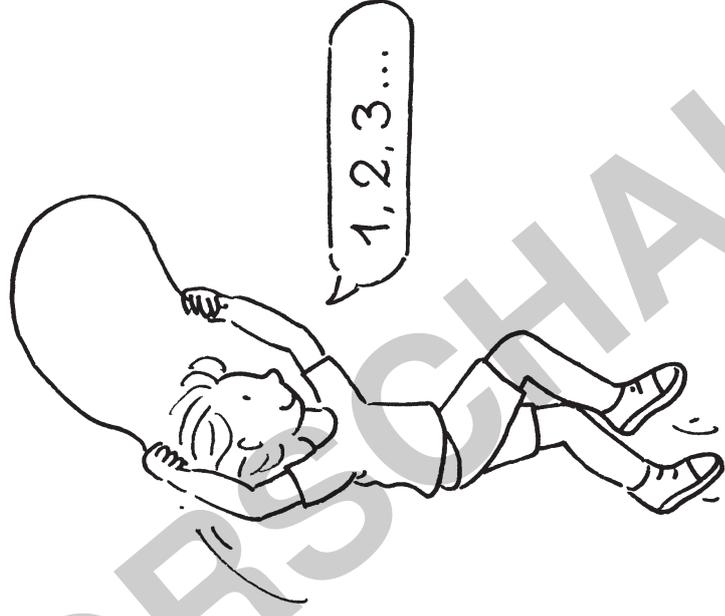
schwieriger

Versuche, schnell zu laufen.



**Du brauchst:**

- 1 Springseil je Kind



**Wie viele Sprünge schaffst du?**

einfacher ☆

Springe über das Seil.

Schwinge es wieder nach vorne und springe wieder.

schwieriger ☆ ☆ ☆

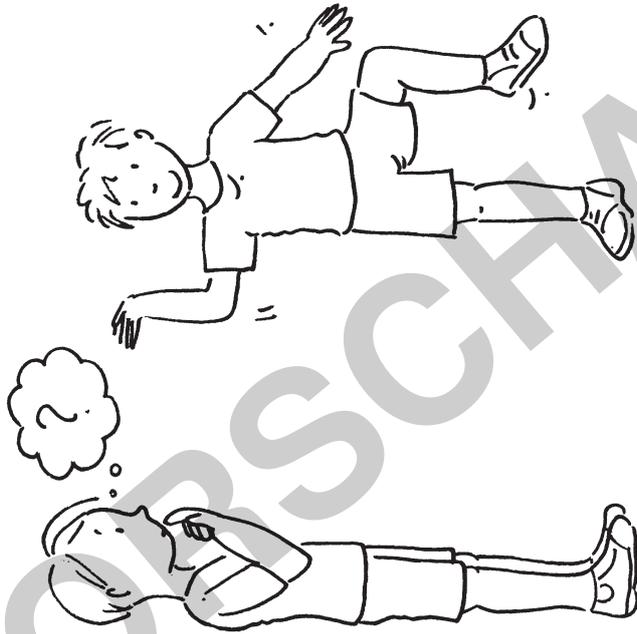
Kannst du auf einem Bein springen?

Kannst du rückwärts springen?

Kannst du im Laufen springen?

**Du brauchst:**

- Pantomimekärtchen



**Mache nach, was du  
auf der Karte siehst.  
Dein Partner rät, wer  
du bist.**

einfacher ☆

Du darfst dazu Geräusche machen.

schwieriger ☆ ☆ ☆

Mache im Sitzen nach,  
was du auf der Karte siehst.

