Stationskarten

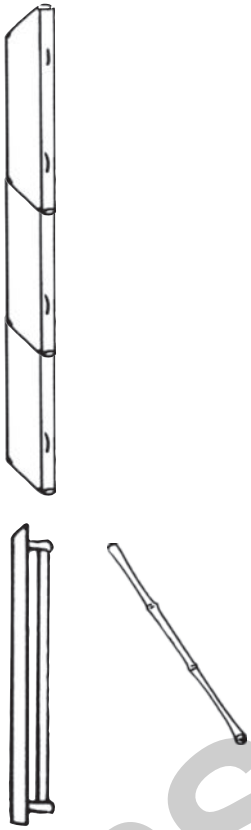
Hinweis für den Lehrer: Die Stationskarten vergrößert kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren.

① Station: Laufsteg

Material: zwei Bänke nebeneinander mit drei aufgelegten Matten, eine Weichbodenmatte

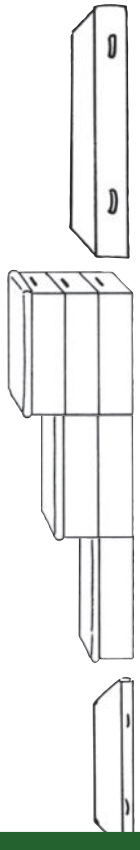
② Station: Stabspringen

Material: eine Bank, drei Turnmatten, ein Bambusrohr



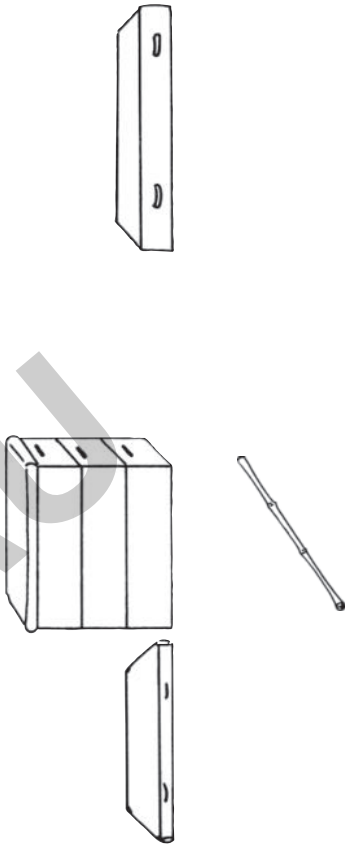
③ Station: Kastentreppe

Material: Kastendeckel, Kasten (zwei- und dreiteilig), Weichbodenmatte, Turnmatte



④ Station: Grabensprung

Material: Kasten (drei- oder vierteilig), Weichbodenmatte, Turnmatte, Bambusrohr



VORSCHAU

ke Beckmann/Kim Kolze/Andrea Probst: Sport fachfremd unterrichten – Die Praxis Klasse 3/4
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Abbau und Abschluss	Die Gruppen bauen ihre Station wieder ab. Im Stehkreis fassen sich alle an den Händen, gehen in die Hocke und springen mit einem lauten „Uuuunnnnnnd Tschüss“ in die Höhe.	

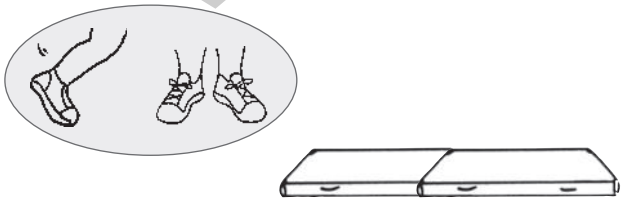
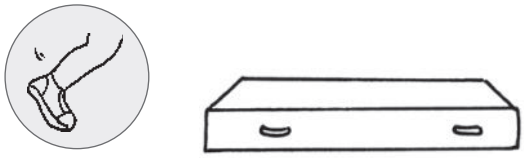
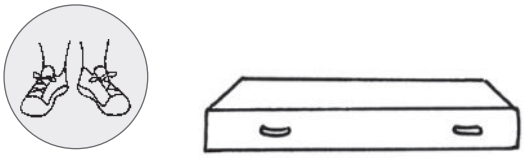
Auswertungsplakat

Hinweis für den Lehrer: Das Auswertungsplakat stark am Kopierer vergrößern.

Weit >>>>>> springen		
	einbeinig	**beidbeinig**
Turnmatten		
besseres Gefühl:		
weiter gesprungen:		
Weichbodenmatten		
besseres Gefühl:		
gefühlt weiter:		
Zonenspringen weiter:	mit Anlauf	ohne Anlauf

Stationskarten „Weitspringen“

Hinweis für den Lehrer: Die Stationskarten vergrößert kopieren, bei Bedarf anmalen und laminieren.

1. Station: Ein- und beidbeiniges Springen 	**2. Station: Zonenspringen**
3. Station: Anlauf und einbeiniger Absprung 	**4. Station: Anlauf und beidbeiniger Absprung** 

VORSCHAU

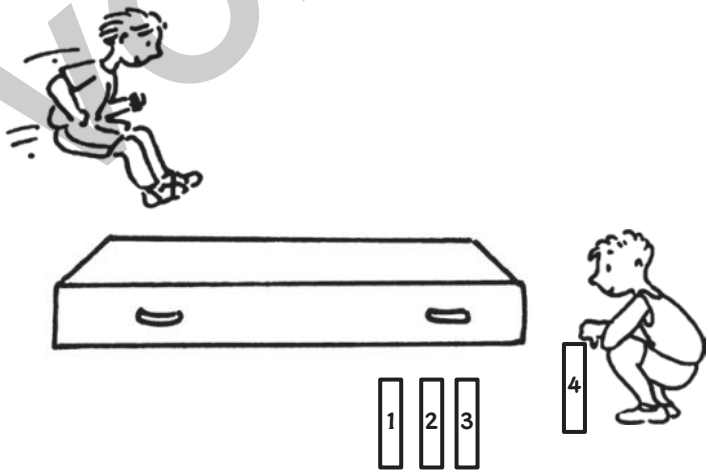
ke Beckmann/Kim Kolze/Andrea Probst: Sport fachfremd unterrichten – Die Praxis Klasse 3/4
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

3. Stunde: Anlaufen und Weitspringen

Ziele: Die Schüler sollen einen individuell passenden Anlauf finden.

Material: vier Weichbodenmatten und je eine Turnmatte (alternativ: falls zu wenig Weichbodenmatten vorhanden sind, zwei Turnmatten hintereinander und zwei weitere darauf); vier unterschiedlich farbige (mindestens zwei Farben) und nummerierte Papierstreifen (vier Längsstreifen aus einem DIN-A4-Blatt), acht Hütchen, Aufgabenblatt in entsprechender Anzahl kopiert, Geräte für die freie Bewegungszeit

Phase	geplanter Verlauf	Hinweise und Kommentare
freie Bewegungszeit	Zu Beginn der Unterrichtsstunde findet eine freie Bewegungszeit mit verschiedenen Geräten statt. Interessierte Schüler helfen beim Aufbau der Stationen.	Während dieser Phase kann der Lehrer schon mithilfe einiger Schüler die Weichbodenmatten (bzw. Turnmatten) mit etwas Abstand nebeneinander auf einer Seite der Halle auslegen. Möglichst so, dass sich vor den Matten ein Linie im Abstand von ca. 50 cm befindet.
Begrüßung und Aufgabenstellung	Im Sitzkreis erläutert der Lehrer die heutige Aufgabe: *„Ihr sollt herausfinden, wie viel Anlauf ihr braucht, um möglichst weit zu springen. Dazu bekommt ihr vier Forscheraufgaben, die ihr auf dem Aufgabenblatt findet.“* Der Lehrer teilt vier Gruppen ein, verteilt die Aufgabenblätter und weist auf das genaue Durchlesen des Blattes hin, bevor die Aufgaben ausgeführt werden. Währenddessen stellt er vier Hütchen mit weitest möglichem Abstand (mindestens 12 m, besser 15 m) und vier im Abstand von etwa fünf bis sechs Metern zu den vier Mattenflächen auf.	Der Ablauf der Erarbeitung wird auf dem Aufgabenblatt genau beschrieben. Sollten die Schüler mit selbstständigem Arbeiten in dieser Form noch nicht vertraut sein, wird der Ablauf gemeinsam besprochen.
Erarbeitung	***Anlauferprobungen*** Die Schüler führen die Aufgaben auf dem Forscherblatt aus.  	Jedes Kind nimmt nach den vier Sprüngen seine „Landestreifen“ in der Reihenfolge vom weitesten zum kürzesten Sprung. Also z. B. 2, 3, 4, 1.
Reflexion	In den Sitzkreis bringt jedes Kind seine gereihten Papierstreifen mit. Der Lehrer fragt: *„Bei wem war der Sprung aus dem langsamen Anlauf am weitesten, bei wem der zweite, der dritte, der vierte Sprung?“* Die Schüler melden sich und der Lehrer schreibt auf einem Aufgabenblatt die jeweilige Anzahl hinter die vier Sprünge.	Das „Messergebnis“ kann durchaus fehlerhaft sein: fehlerhafte Ermittlung des Landepunktes, unterschiedlicher Absprungpunkt, fehlende Koordination (Anlauf – Absprung) etc.

VORSCHAU

ke Beckmann/Kim Kolze/Andrea Probst: Sport fachfremd unterrichten – Die Praxis Klasse 3/4
uer Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion