

Inhaltsverzeichnis

Seite

1	Vorwort und Einführung	4
2	Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?	5 - 6
	Was ist charakteristisch für das Stationenlernen? Ursprünge und Entstehung	
3	Formen des Stationenlernens	7 - 9
	Geschlossenes Stationenlernen Offenes Stationenlernen Stationenlernen mit unterteilten Stationen	
4	Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule	10 - 14
	Auswahl der Übungen Funktionalität der Übungen Planung und Vorbereitung des Stationenlernens Stationenlernen in der Praxis – Checkliste	
5	Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	15 - 17
6	Stationenlernen in der Übersicht	18 - 19
	<i>Die Stationen</i>	
7	1. Konditionelle Fähigkeiten schulen und verbessern	
	1.1 Vier Stationen: Kräftigen der Bein-, Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur	20-21
	1.2 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Partnerarbeit	22-23
	1.3 Vier Stationen: Gewandtheit schulen, Kräftigen der Arm- und Beinmuskulatur	24-25
	1.4 Vier Stationen: Hauptmuskelgruppen kräftigen – Pflicht- und Wahlkreis	26-27
	1.5 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Vierergruppen	28-29
8	2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
	2.1 Fünf Stationen: Sich anpassen, orientieren und richtig reagieren	30-31
	2.2 Fünf Stationen: Gegenstände und sich selbst im Gleichgewicht halten	32-33
	2.3 Fünf Stationen: Sich mit Bällen orientieren und anpassen	34-35
	2.4 Fünf Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Partnerarbeit	36-37
	2.5 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen	38-39
9	3. Grundtätigkeiten anwenden und verbessern	
	3.1 Vier Stationen: Hüpfen/Springen – Heben/Tragen anwenden und verbessern	40-41
	3.2 Vier Stationen: Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	42-43
	3.3 Vier Stationen: Stützen, Hüpfen und Springen in Kombination anwenden	44-45
	3.4 Drei Stationen: Stützen, Hängen und Schwingen mit „Pufferstation“	46-47
	3.5 Vier Stationen: Schwingen, Stützen, Springen – Pflicht- und Wahlkreis	48-49
10	4. Turnerische / leichtathletische Grundformen lernen / üben	
	4.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hockwende	50-51
	4.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben des Handstands	52-53
	4.3 Vier Stationen: Lernen und Üben des Aufschwungs	54-55
	4.4 Vier Stationen: Lernen und Üben der Grätsche über den Bock	56-57
	4.5 Sechs Stationen: Auf dem Sportplatz – leichtathletische Grundlagenschulung	58-59

1 Vorwort und Einführung

Wird es auch in Zukunft an den Schulen Sportunterricht in der bisher bekannten Form geben? Ich glaube schon, aber es werden sich die Gestaltung, die Methoden und auch die Inhalte des Sportunterrichts verändern. Die Lebenswelt der Mädchen und Jungen in der „Heute-Zeit“ haben sich rasant verändert und verändern sich durch die ständig zunehmenden technischen Neuerungen stetig weiter. Die Institution Schule selbst und jeder Sportlehrer vor Ort muss sich die Frage stellen, ob der herkömmliche Sportunterricht manchmal evtl. anders und moderner gestaltet werden kann. Eine Ausweitung der Themen/Ziele/Inhalte und andere Methoden sowie Organisationsformen würden Veränderungen im Sportunterricht herbeiführen.

Eine mögliche Konsequenz wäre der vermehrte Einsatz der Unterrichtsmethode des Stationenlernens.

Gerade in der Grundschule kommt das Stationenlernen oft zum Einsatz. Das Stationenlernen wird auch häufig als „Lernen an Stationen“, „Stationenbetrieb“, „Stationenarbeit“, „Lernstraße“, „Lernparcours“ und „Lernzirkel“ bezeichnet, wobei alle genannten Begriffe dasselbe meinen: Stationenlernen.

In Form des Lernens an Stationen üben und trainieren die Schüler gleichzeitig methodische und inhaltliche Ziele. Die Arbeit an den Stationen fördert das selbstständige Lernen und Üben jedes einzelnen Schülers. Das Stationenlernen fördert die Motivation der Schüler, da die Vielfalt der Aufgaben und Materialien meistens positive Lernerfahrungen ermöglichen. Das Stationenlernen ist deshalb auch eine entsprechende methodische Antwort auf evtl. Motivationsprobleme bei den Schülern.

Das Stationenlernen beschreibt das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen im Rahmen einer übergeordneten Thematik. Die ersten Erfahrungen mit dem Stationenlernen machen die Mädchen und Jungen meistens in der Form des bekannten Zirkeltrainings. In den letzten Jahren wurde das Stationenlernen gerade im Grundschulbereich intensiviert und neben dem Fach Sport auch auf andere Fächer übertragen. Um Stationenlernen erfolgreich im Unterricht und insbesondere im Fach Sport (Fürsorge- und Aufsichtspflicht) durchzuführen, ist eine gute und sorgfältige Vorbereitung wichtig.

Dieses Buch erklärt und macht deutlich ...

- was man unter Stationenlernen überhaupt versteht;
- was charakteristisch für das Stationenlernen ist;
- welche Formen des Stationenlernens es gibt;
- welche Vor- und Nachteile das Stationenlernen mit sich bringt;
- welche Regeln beim Stationenlernen beachtet werden müssen;
- wie das Stationenlernen geplant und vorbereitet werden muss;
- wie das Stationenlernen in der Praxis durchgeführt wird.

Die sich anschließenden praktischen Beispiele in Form des Stationenlernens decken hierbei die Kernthemen der Lehrpläne Sport für die Klassen 1-4 ab. In diesem Buch wird das Stationenlernen zum Schulen und Verbessern der motorischen Fähigkeiten (konditionelle und koordinative Fähigkeiten), der Grundtätigkeiten (hüpfen, springen, balancieren, stützen etc.) und zum Lernen/Üben turnerischer und leichtathletischer Grundformen anschaulich dargestellt. Das Buch zeigt Möglichkeiten auf und veranschaulicht mit viel Praxis, dass gerade das Stationenlernen eine interessante Methode ist, um den Schülern einen anderen Zugang zu den sportlichen Inhalten zu ermöglichen. Sportlehrer, aber auch fachfremd unterrichtende Lehrkräfte finden in diesem Buch viele Anregungen und Beispiele, um das Stationenlernen auch mit ihren Klassen und Gruppen sofort umzusetzen.

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen der vielfältigen motorischen Angebote in Form des Stationenlernens wünschen der Kohl-Verlag und

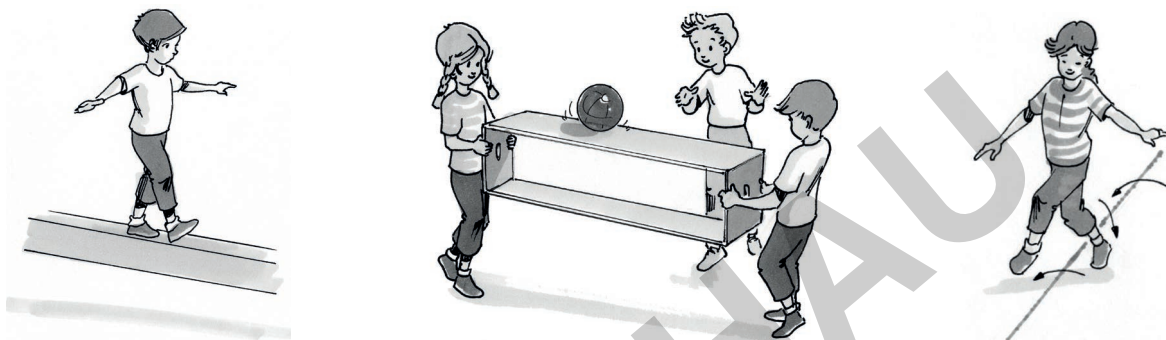
Rudi Lüttaeharm

2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

Stationenlernen ist eine schülerorientierte Unterrichtsmethode, für die auch häufig Bezeichnungen wie „Lernen an Stationen“, „Stationenbetrieb“, „Stationenarbeit“, „Lernstraße“, „Lernparcours“ und „Lernzirkel“ verwendet werden.

Beim Stationenlernen arbeiten die Schüler anhand vorbereiteter Materialien an Lernstationen.

Beim Stationenlernen sind in der Regel an verschiedenen Positionen im Raum – den Lernstationen – Aufgaben/Aufträge unterschiedlichster Art ausgelegt, die nacheinander von den Schülern bearbeitet werden. Die Aufträge stehen in einem übergeordneten thematischen Zusammenhang, z. B. „**Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit**“, können aber meistens unabhängig und in unterschiedlicher Reihenfolge ausgeführt werden.



Beim Stationenlernen wird durch die Auswahl und Art der Aufgaben eine Vielfalt möglicher Zugänge zum Thema ermöglicht. Alle Sinne werden evtl. durch die Auswahl der Übungen angesprochen. Beim Stationenlernen lernen die Schüler in der Regel selbstgesteuert und eigenständig anhand vorbereiteter Materialien, die in Lernstationen angeordnet sind. Die Methode weist den Schülern eine aktive und verantwortungsvolle Rolle innerhalb des Lern- und Übungsprozesses zu. Die Methode kann zum Üben, Trainieren, Vertiefen, Lernen und zur Leistungsüberprüfung eingesetzt werden. Das Stationenlernen beschreibt das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen im Rahmen einer übergeordneten Thematik.

Die ersten Erfahrungen mit dem Stationenlernen machen die Jungen und Mädchen in der Regel in Form des bekannten Zirkeltrainings.

Was ist charakteristisch für das Stationenlernen?

Beim Stationenlernen erhalten die Schülerinnen und Schüler in Form von Stationen Pflicht- und evtl. Wahlaufgaben. Abhängig vom Thema/Inhalt haben die Schüler Wahlmöglichkeiten hinsichtlich der Reihenfolge der Aufgaben und Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit), um die Aufgaben in einer bestimmten Zeit zu lösen.

Folgende Merkmale sind typisch für das Stationenlernen:

- In einer geplanten und vorbereiteten Lernumgebung stehen verschiedene Teilbereiche eines Themas zur gleichen Zeit zur Verfügung.
- Die Teilthemen/-bereiche sind in Stationen organisiert. Die Schüler erhalten entweder zu Beginn des Übens die Stationskarten oder finden diese mit den Aufgaben, Hinweisen und veranschaulichenden Abbildungen an den Stationen.
- Die Schüler lernen/üben das fachliche Angebot weitgehend selbstständig und selbsttätig von Station zu Station gehend in Einzel-, Partner- und/oder Gruppenarbeit.
- Der organisatorische und zeitliche Rahmen wird von der Lehrkraft vorgegeben. Das Lern- und Übungstempo bestimmen die Schüler selbst.
- Die Lehrkraft übernimmt mehr und mehr die Rolle des Beobachters, Beraters, Unterstützenden und Helfers.

2 Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?

Das Stationenlernen ...

- fördert in besonderer Weise die Eigentätigkeit der Schüler;
- ermöglicht allen eine gleichzeitige aktive Mitarbeit allein, zu zweit oder in der Gruppe;
- eröffnet Gelegenheiten zu Partizipation, z. B. Mitwirkung bei der Stationengestaltung;
- kann evtl. eine methodische Antwort auf Motivationsprobleme bei Schülern sein;
- ermöglicht eine interessante Darbietung der Lerninhalte durch vielseitiges Angebot;
- fordert die Lehrkraft ganz besonders in der Planung und Unterrichtsvorbereitung.

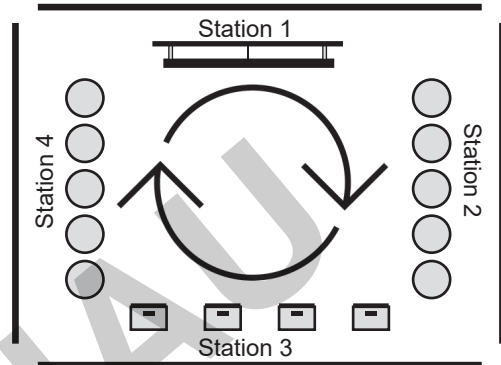
Beispiel: Koordinationsschulung mit Bällen

Station 1

Aufgabe: Stand auf der Turnbank: Wirf den Ball so gegen die Wand, dass er zu dir zurückkommt und du ihn fangen kannst.

Zähle die gültigen Versuche.

Material: Turnbank und Gymnastikbälle

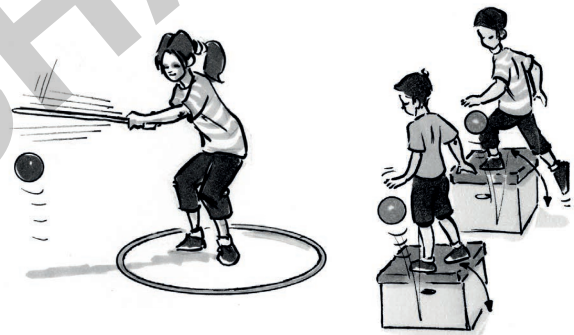


Station 2

Aufgabe: Im Reifen stehen und mit dem Stab den Ball zum Springen bringen und danach weiter außerhalb des Reifens prellen.

Zähle die erfolgreichen Versuche.

Material: Reifen, Stäbe, Gymnastikbälle



Station 3

Aufgabe: Auf- und absteigen am kleinen Kasten, dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.

Zähle das Auf- und Absteigen.

Material: Gymnastikbälle und kleine Kästen.

Station 4

Aufgabe: Den Ball so gegen die Wand werfen, dass er danach in dem davor liegenden Reifen landet. Den Wurfabstand zur Wand wählt der Schüler selbst.

Zähle die erfolgreichen Versuche.

Material: Gymnastikbälle und Gymnastikreifen.



Ursprünge und Entstehung

Die Ursprünge des Stationenlernens gehen auf reformpädagogische Methoden und Techniken zurück, wie sie vor allem in den Arbeitsateliers bei C. Freinet und den „Subject Corners“ von H. Parkhurst (Education on the Dalton-Plan 1922) entwickelt wurden. Bei Freinet waren die Lernstationen noch nicht in Form eines Lernzirkels organisiert und der Planunterricht von Parkhurst war eher individuell angelegt. Einen entscheidenden Impuls für die Stationenarbeit gaben Ronald Ernest Morgan und Graham Thomas Adamson, die 1952 das bekannte Zirkeltraining („circuit training“) für den Sport entwickelten. Dies ermöglichte es den Sportlern, eine Anzahl von Übungsstationen entweder der Reihe nach oder in freier Auswahl zu durchlaufen. Die Grundidee aus dem Zirkeltraining wurde später auf Lernaufgaben übertragen.

3 Formen des Stationenlernens

Das Stationenlernen ist eine Form des Offenen Unterrichts, bei dem das selbstbestimmte Lernen der Schüler im Vordergrund steht.

Man unterscheidet verschiedene Formen des Stationenlernens, die den Schülern mal mehr, mal etwas weniger Raum für eigene Entscheidungen geben.

Die folgenden Beschreibungen und die genannten Beispiele sollen es dem Sportlehrer erleichtern, die entsprechende Form des Stationenlernens für seine Klasse/Gruppe zu finden/wählen. Weitere Hinweise zum Einsatz und zur Auswahl der passenden Form des Stationenlernens erfolgen im Kapitel „Hinweise zum Einsatz dieses Buches“.

A) Geschlossenes Stationenlernen
Bei dieser Form ist die Reihenfolge der Lernstationen vorgegeben. Um eine Differenzierung zu ermöglichen, werden jedoch unterschiedliche Einstiegs- und Endstationen angeboten. In der Praxis heißt das, manche Schüler beginnen an der Station 1, andere leistungsstärkere Schüler beginnen aber gleich an der Station 3 usw.

Beispiel: Rolle vorwärts lernen und üben

Station 1

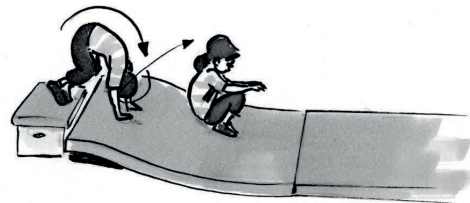
Aufgabe: Setz dich auf die Matte und umfasse deine Schienbeine. Schaukele mehrmals rhythmisch vor und zurück. Versuche beim dritten Vorschwung auf die Füße zu kommen.

Hinweise: Übe immer wieder, bis du jedesmal sicher auf die Füße kommst.



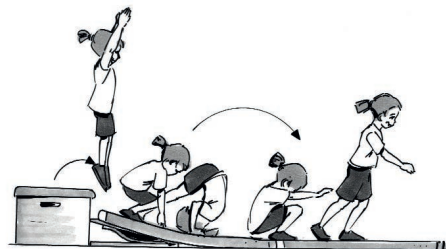
Station 2

Aufgabe: Knie oder hocke dich auf den kleinen Kasten. Setze deine Hände auf die Matte und führe eine Rolle vorwärts auf der „schrägen Ebene“ aus.



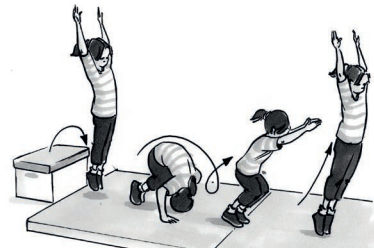
Station 3

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die schräge Ebene und turne sofort eine Rolle vorwärts. Nutze dabei den Schwung des Niedersprungs für die Rolle vorwärts.



Station 4

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die Matte (evtl. doppelte Mattenlage) und führe sofort eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung aus.



Station 5

Aufgabe: Springe vom kleinen Kasten auf die Mattenbahn und turne sofort eine Rolle vorwärts mit anschließendem Streck sprung. Turne danach gleich noch eine Rolle vorwärts.



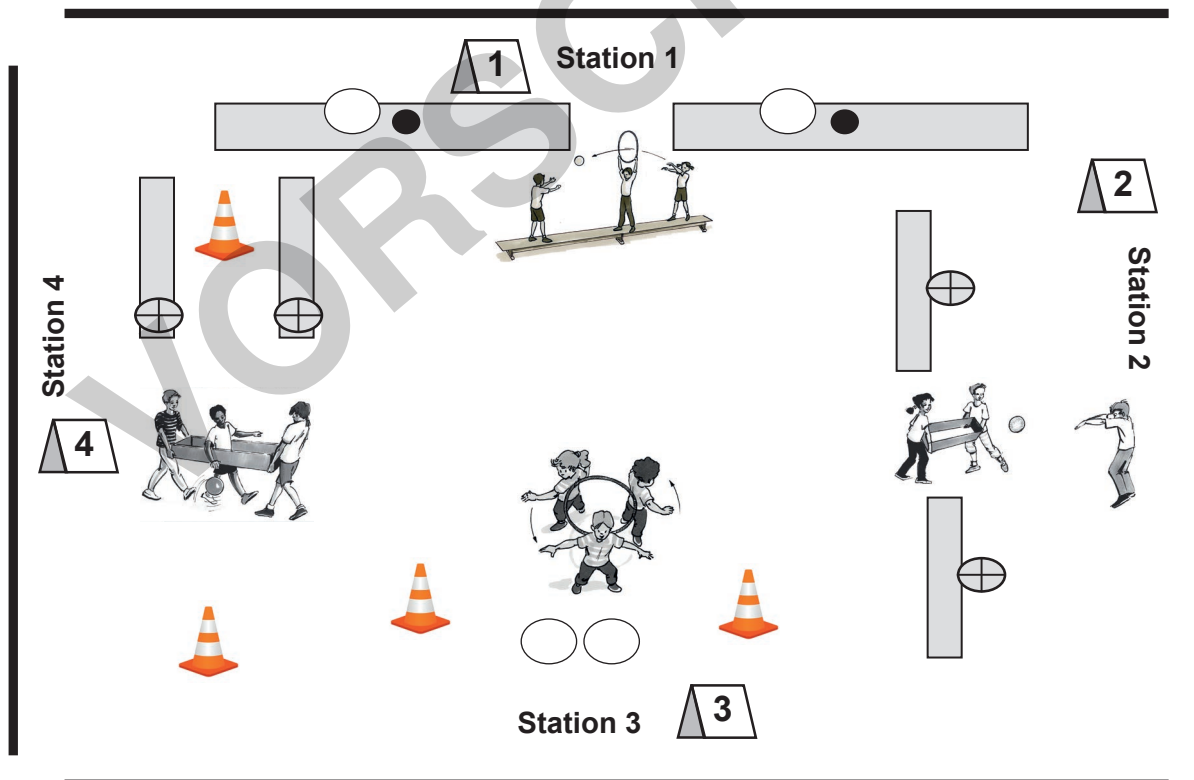
8 2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern

2.5 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen

Das folgende Beispiel erfordert einen mittleren Materialaufwand und ist durch den Einsatz von Handgeräten schnell organisiert. Es wird insgesamt wenig Zeit für den Aufbau benötigt. Die Stationen werden durch Pylone und Pappschilder markiert. Die Kastenteile können schon vorher im Geräteraum bereitgelegt werden.

Bei 24 Schülern und 4 Stationen werden insgesamt 2 Turnbänke, 4 Kastenteile, 4 Gymnastikreifen, 6 Gymnastik- oder Basketbälle benötigt.

- ✓ Geschlossenes Stationenlernen an 4 Stationen in Dreiergruppen.
- ✓ 3 etwa gleichgroße Schüler finden sich zusammen.
- ✓ **An jeder Station können jeweils 6 Schüler gleichzeitig üben.**
- ✓ Nachdem die Stationen (siehe Plan) aufgebaut worden sind, werden die einzelnen Stationen noch einmal gemeinsam durchgegangen, damit alle Schüler wissen, was an jeder Station gemacht werden soll.
- ✓ Jede Gruppe erhält ein Stationenblatt zur Information und zum Nachlesen.
- ✓ Die Stationen sind durch Pappschilder und/oder Pylone markiert.
- ✓ Der Sportlehrer gibt durch Ansage oder Signal die Übungszeiten vor.
- ✓ Jedes Paar sucht sich zu Beginn eine Station aus, an der begonnen wird. Danach muss die vorgesehene Reihenfolge eingehalten werden, d. h. nach Station 1 kommt Station 2, nach Station 4 kommt Station 1 usw.
- ✓ Die erzielten Ergebnisse können evtl. auf einem Laufzettel eingetragen werden.



2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern

2.5 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen

Station 1

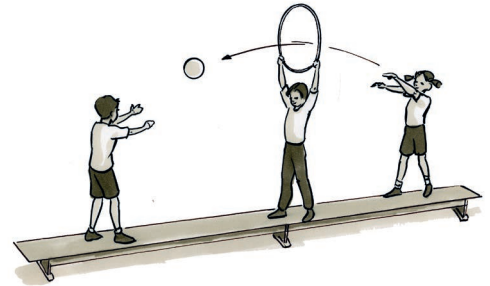
Aufgabe: Zu dritt auf einer Turnbank. Ein Schüler steht in der Mitte und hält einen Reifen mit fast gestreckten Armen über Kopf. A und B stehen sich außen mit Abstand gegenüber. A wirft nun den Ball durch den Reifen zu B, sodass dieser den Ball fangen kann. Nachdem er gefangen hat, wirft er den Ball durch den Reifen zurück. Rollentausch vornehmen.

Wertung: jeder gefangene Ball = 1 Punkt für jedes Mitglied der Gruppe

Zu einfach?

Vergrößert den Abstand zwischen euch.

Material: Turnbank, Gymnastikreifen, Gymnastikball



Station 2

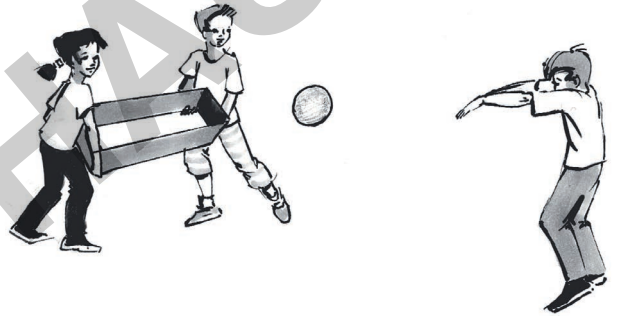
Aufgabe: Zwei Schüler halten ein Kastenteil, der dritte Schüler steht ca. 2-3 m entfernt und hat einen Ball in der Hand. Er versucht nun, den Ball von oben in das gehaltene Kastenteil zu werfen. Die beiden anderen helfen ihm dabei, indem sie das Kastenteil der Wurfrichtung anpassen. Rollentausch vornehmen.

Wertung: jeder Ball im Kastenteil = 1 Punkt für jedes Mitglied der Gruppe

Zu einfach?

Das gehaltene Kastenteil wird „starr gehalten“.

Material: Kastenteil, Gymnastik- oder Basketball



Station 3

Aufgabe: Nehmt einen Reifen und klemmt ihn zwischen eure Rücken ein. Geht nun langsam in eine Richtung zur Pylone. Versucht den Reifen über die Pylone abzuwerfen, sodass die Pylone nun in der Mitte des Reifens steht. Geht dann zum Ausgangspunkt zurück und versucht es gleich noch einmal.

Wertung: jedes erfolgreiche Ablegen des Reifens über die Pylone = 1 Punkt für jedes Mitglied der Gruppe

Zu einfach?

Dreht euch bei der Bewegung ständig im Kreis.

Material: Gymnastikreifen, Pylone



Station 4

Aufgabe: Zwei Schüler halten ein Kastenteil etwa hüfthoch. Der dritte Schüler steht im Kastenteil und prellt ständig einen Gymnastikball außerhalb des Kastenteils auf den Boden. Versucht nun, langsam so vorwärts zu gehen, von einer Pylone am Ausgangspunkt zur Pylone auf der anderen Seite. Rollentausch vornehmen.

Wertung: eine erfolgreich gelaufene Bahn mit ständigem Prellen = 1 Punkt für jedes Mitglied der Gruppe

Zu einfach?

Mit der ungeübten Hand prellen.

Material: Kastenteil, Gymnastikball



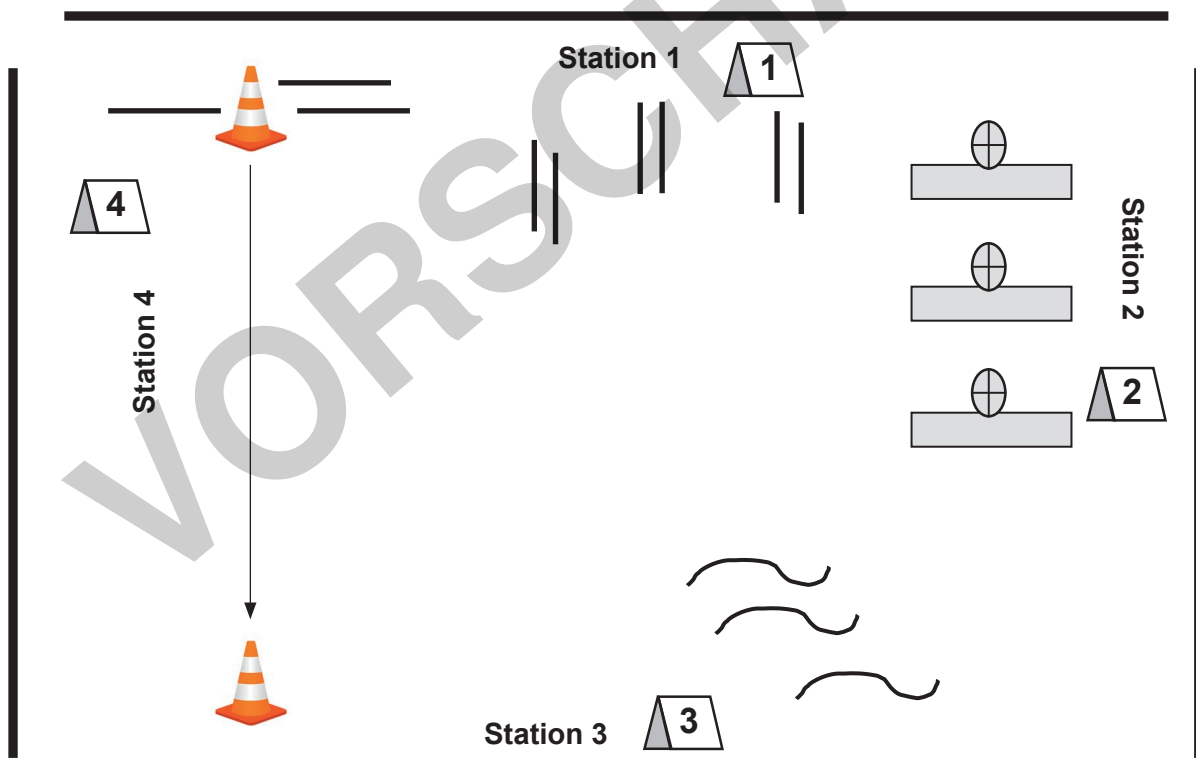
3. Grundtätigkeiten anwenden und verbessern

3.1 Vier Stationen: Hüpfen/Springen – Heben/Tragen anwenden und verbessern

Das folgende Beispiel erfordert einen hohen Materialaufwand und benötigt mehr Zeit für den Aufbau. Evtl. sollte der Sportlehrer die Gymnastikstäbe, Seile und Kastenteile schon vorher im Geräteraum bereitlegen, sodass sie später nur an den entsprechenden Stellen positioniert werden müssen.

Bei 24 Schülern und 4 Stationen werden insgesamt 9 Gymnastikstäbe, 3 Kastenteile, 3 Bälle, 2 Pylone und 3 Sprungseile benötigt.

- ✓ Offenes Stationenlernen an 4 Stationen in Gruppenarbeit.
3 Schüler bilden eine Gruppe.
- ✓ **An jeder Station können 6-9 Schüler gleichzeitig üben.**
- ✓ Jede Gruppe bekommt einen Stationenzettel mit den 4 Aufgaben.
- ✓ Nachdem die Stationen (siehe Plan) vorbereitet worden sind, werden die einzelnen Stationen noch einmal kurz gemeinsam durchgegangen, damit alle Schüler wissen, was an welcher Station gemacht werden soll.
- ✓ Die Stationen sind durch Pappschilder markiert.
- ✓ Der Sportlehrer gibt durch Ansage oder Signal die Übungszeiten pro Station vor.
- ✓ Jede Gruppe wählt nun zu Beginn eine Station, an der begonnen wird.
- ✓ An jeder Station erfolgt Rollentausch innerhalb der Übungszeit.



3. Grundtätigkeiten anwenden und verbessern

3.3 Vier Stationen: Stützen, Hüpfen und Springen in Kombination anwenden

Station 1

Aufgabe: Im Hockstütz auf der Turnbank.

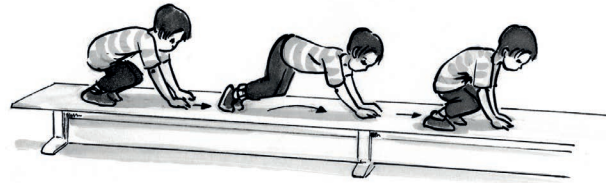
Rutsche (fasse) mit den Händen etwas vor und hocke mit den Füßen nach. Übe so über die gesamte Länge der Turnbank. Verlasse die Turnbank und laufe außen zum Ausgangspunkt zurück.

Wertung: 1 Durchgang über die gesamte Länge der Turnbank = 1 Punkt.

Zu einfach?

Greife mit den Händen etwas weiter nach vorn.

Material: 1-2 Turnbänke



Station 2

Aufgabe: Hüpfе mit Schlussprüngen über die Kastentreppe hinauf und wieder herunter. Laufe außen zum Ausgangspunkt zurück.

Wertung: 1mal über die gesamte Kastentreppe = 1 Punkt

Zu einfach?

Springe ohne Zwischenhüpfеr/Pause über die Kastentreppe.

Material: 1 großer Kasten (drei- oder vierteilig), 4 kleine Kästen davor und dahinter – immer 2 nebeneinander



Station 3

Aufgabe: Gehe in den Liegestütz rücklings und lege dir einen Medizinball auf den Bauch/die Oberschenkel. Transportiere nun diesen Ball langsam im „Krebsgang“ von einer Pylone zur anderen.

Wertung: 1 Wegstrecke von Pylone zu Pylone = 1 Punkt

Zu einfach?

Gehe im Krebsgang seitwärts.

Material: Pylone, Medizinbälle



Station 4

Aufgabe: Springe mit einem Schlussprung in den kleinen Kasten hinein und wieder heraus, lande im Reifen und springe dann von dort wieder in den nächsten kleinen Kasten hinein usw. Laufe außen zum Ausgangspunkt zurück.

Wertung: 1mal über die gesamte Bahn = 1 Punkt

Zu einfach?

Springe ohne Zwischenhüpfеr/Pause über die Kasten-Reifen-Bahn.

Material: 3-4 kleine Kästen und 2-3 Gymnastikreifen.

