

Inhaltsverzeichnis

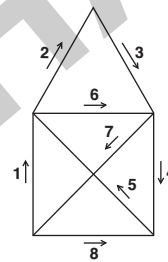
Vorwort	4	Station 8: Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung	45
Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen	5	Station 9: Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung	46
Verbesserung der Kondition		Station 10: Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung	47
Station 1: Seitsspringer	12	Station 11: Zweier-Grundschrift-Choreo	48
Station 2: Fahrradfahrer	13	Station 12: Vierer-Grundschrift-Choreo	50
Station 3: Zeitläufer	14	Laufzettel „Tanz“	52
Station 4: Abschlagslauf	15	Handball	
Station 5: Slalomlauf	16	Station 1: Sprint – Trab	53
Station 6: Nikolausläufer	17	Station 2: Streckensprint	54
Station 7: Dreisprung	18	Station 3: Sprung- und Schwungläufe	55
Station 8: Würfelllauf	19	Station 4: Handgelenkpass	56
Station 9: Hürdenlauf	20	Station 5: Druckpass	57
Station 10: Pyramidenlauf	21	Station 6: Rückhandpass	58
Station 11: Ballkampf	22	Station 7: Bodenpass	59
Station 12: Im Kleinschritt	23	Station 8: Unterarmpass	60
Laufzettel „Verbesserung der Kondition“	24	Station 9: Tor-Sprungwurf	61
Aerobic/Fitness		Station 10: Dribbeln	62
Station 1: Hüften-Hula-Hoop	25	Station 11: Werfen in Bewegung	63
Station 2: Arm-Hula-Hoop	26	Station 12: 1:1-Abwehr	64
Station 3: Pezzi-Balance	27	Station 13: Annahme	65
Station 4: Therafitness	28	Laufzettel „Handball“	66
Station 5: Beinpumpe	29	Kräfte messen	
Station 6: Kickpower	30	Station 1: Ballkniebeuge	67
Station 7: Seitstep	31	Station 2: Kastenrückenlieger	68
Station 8: Frontstep	32	Station 3: Kastenbauchlieger	69
Station 9: Backstep	33	Station 4: Flaschenkönig	70
Station 10: Kombistep	34	Station 5: Trizepsdrücker	71
Station 11: Kreuzdehner	35	Station 6: Sprossenwandhänger	72
Station 12: Kniekreuzer	36	Station 7: Waage	73
Laufzettel „Aerobic/Fitness“	37	Station 8: Einarm-Liegestütz	74
Tanz		Station 9: Taillendreher	75
Station 1: Doppelter Seitstep	38	Station 10: Bauchstraffer	76
Station 2: Doppelter Frontstep	39	Station 11: Ausfallschritt	77
Station 3: Doppelter Backstep	40	Station 12: Seitsschwung	78
Station 4: V-Step	41	Station 13: Rudern	79
Station 5: Weight-Step	42	Station 14: Stehaufmännchen	80
Station 6: Kreuzstep	43	Station 15: Diagonal-Stretching	81
Station 7: Sprungstep	44	Station 16: Seit-Liegestütz	82
		Laufzettel „Kräfte messen“	83

Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen

Verbesserung der Kondition

Material für alle Stationen: 1 kleine Matte, 2 Stoppuhren, Klebeband, 8 Hütchen, 1 Würfel, Nummernschilder 1–6, 8 verschieden große Bälle, 1 Softball, 1 Maßband, lange Hallenwandseite

- | | | |
|-------|--|---|
| S. 12 | Station 1 | Seitspringer
Material: 1 Hütchen
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler ihre Sprungweite nicht zu weit variieren. |
| S. 13 | Station 2 | Fahrradfahrer
Material: 1 kleine Matte
Hinweise: – |
| S. 14 | Station 3 | Zeitläufer
Material: 1 Stoppuhr
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler niemanden in ihrem Lauf behindern. Beobachten Sie zudem das Atemverhalten der Schüler und brechen Sie ggf. die Übung ab. |
| S. 15 | Station 4 | Abschlagslauf (Gruppenübung)
Material: –
Hinweise: Die Schüler müssen hier gegenseitig auf ihre Kondition achten. Achten Sie darauf, dass sie sich nicht gegenseitig überfordern. |
| S. 16 | Station 5 | Slalomlauf
Material: 6 Hütchen
Hinweise: – |
| S. 17 | Station 6 | Nikolausläufer
Material: Klebeband, 1 Maßband
Hinweise: Lösungsvariante für den Lauf: |
| S. 18 | Station 7 | Dreisprung
Material: lange Hallenwandseite
Hinweise: – |
| S. 19 | Station 8 | Würfellauf
Material: Würfel, Nummernschilder 1–6
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler im Lauf niemanden behindern. |
| S. 20 | Station 9 | Hürdenlauf
Material: 8 verschieden große Bälle
Hinweise: Die Schüler benötigen beim Lauf über die Bälle besonderes Geschick. Achten Sie darauf, dass sie beim Lauf die Beine ausreichend heben und die Bälle nicht berühren. |
| S. 21 | Station 10 | Pyramidenlauf (Partnerübung)
Material: 1 Stoppuhr
Hinweise: Achten Sie darauf, dass sich die Schüler bei der Laufzeit nicht überschätzen. |
| S. 22 | Station 11 | Ballkampf (Partnerübung)
Material: 1 Softball
Hinweise: Achten Sie darauf, dass die Schüler nicht mit den Köpfen zusammenstoßen oder sich anderweitig beim Kampf um den Ball verletzen. |
| S. 23 | Station 12 | Im Kleinschritt
Material: 1 Hütchen
Hinweise: Die Schüler sollen kleine, sehr schnelle Schritte machen. Achten Sie daher darauf, dass sie die Beine nicht zu hoch ziehen. Außerdem sollten sie die Übung nicht länger als 20 Sekunden durchführen. |
| S. 24 | Laufzettel „Verbesserung der Kondition“ | Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit. |



Aerobic/Fitness

Material für alle Stationen: 3 Reifen, 1 Pezziball, 2 Therabänder, ggf. Musikangebot und entsprechendes Equipment

Allgemeiner Hinweis zu den Stationen Aerobic: Aerobic sollte als rhythmische Bewegung zu motivierender Musik verstanden werden. Bitte setzen Sie deshalb während der Stationenarbeit Musik ein, die Ihren Schülern entgegenkommt. Außerdem sollte man sich gut zu ihr bewegen und den jeweils passenden Rhythmus finden können. Weisen Sie daher Ihre Schüler darauf hin, dass sie sich bei jeder Station möglichst im Takt der Musik bewegen sollen, sofern es ihnen möglich ist (Ausnahme Station 3: Pezzi-Balance). Dies wird in den Stationen nicht explizit benannt, weil Sie so die Möglichkeit haben, die Stationen auch in anderen Zusammenhängen, unabhängig von Musik, einzusetzen.

- S. 25 Station 1 **Hüften-Hula-Hoop**
Material: 1 Reifen
Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass ihre Arme die Kreisbewegung des Reifens nicht unterbrechen.
- S. 26 Station 2 **Arm-Hula-Hoop**
Material: 2 Reifen
Hinweis: Die Schüler sollten darauf achten, dass der Reifen nicht zu nah an den Kopf gelangt.
- S. 27 Station 3 **Pezzi-Balance**
Material: 1 Pezziball
Hinweise: Der Pezziball muss ordentlich aufgeblasen sein. Achten Sie darauf, dass die Schüler vorsichtig und nicht zu schnell agieren, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist.
- S. 28 Station 4 **Therafitness**
Material: 1 Theraband
Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.
- S. 29 Station 5 **Beinpumpe**
Material: 1 Theraband
Hinweise: Das Theraband muss immer gut gespannt sein. Hierin liegt jedoch auch Potential für evtl. Verletzungen. Die Schüler sollen das Band deswegen auch nur kontrolliert wieder ablegen und darauf achten, dass beim Ablegen keine Spannung auf dem Band ist.
- S. 30 Station 6 **Kickpower**
Material: –
Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Schüler bei der Ausführung der Übung eine gerade Körperhaltung beibehalten.
- S. 31 Station 7 **Seitstep**
Material: –
Hinweise: –
- S. 32 Station 8 **Frontstep**
Material: –
Hinweise: –
- S. 33 Station 9 **Backstep**
Material: –
Hinweise: –
- S. 34 Station 10 **Kombistep**
Material: –
Hinweise: Dieser Step ist der anspruchsvollste Step innerhalb dieser Stationenarbeit. Lassen Sie es zu, dass die Schüler hier zunächst die Schritte probieren und ggf. eine andere Schrittreihenfolge wählen.
- S. 35 Station 11 **Kreuzdehner**
Material: –
Hinweise: Achten Sie darauf, dass Ihre Schüler den Rücken gerade halten. Außerdem sollten sie sich bei dieser Übung nicht überdehnen. Falls die Schüler ihre Füße hierbei nicht berühren können, lassen Sie es zu.
- S. 36 Station 12 **Kniekreuzer**
Material: –
Hinweis: Die Schüler sollen bei der Übung den Rücken gerade halten.
- S. 37 **Laufzettel**
„Aerobic/Fitness“
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Laufzettel

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Müller/Spellner: Sport an Stationen 9/10 © Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Material

 Klebeband

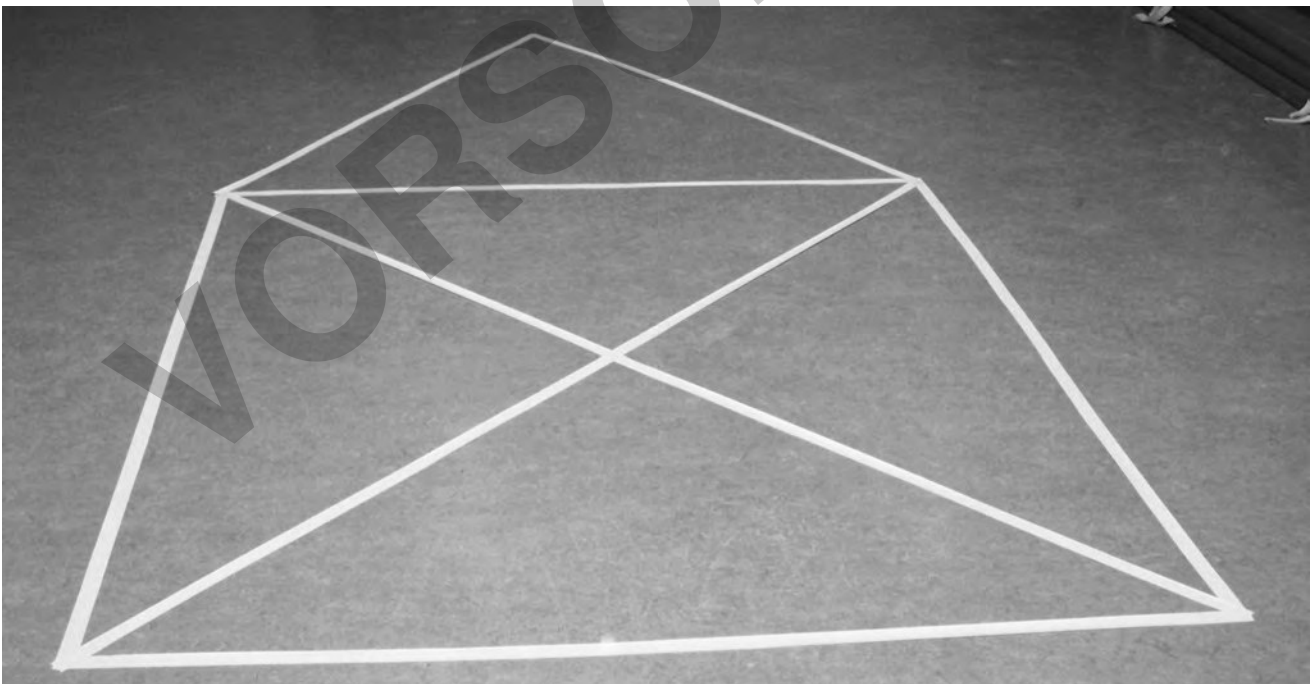
 1 Maßband

Aufbau

Klebe mit dem Klebeband das Haus des Nikolaus auf den Hallenboden. Dabei sollten die Außenseiten etwa 2 Meter lang sein.

Aufgabe

Laufe die Linien im Haus des Nikolaus so lange nach, bis du jede Linie genau einmal abgelaufen bist. Beachte dabei, dass du keine Linie doppelt laufen darfst.



Laufzettel „Verbesserung der Kondition“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Seitspringer	
2	Fahrradfahrer	
3	Zeitläufer	
4	Abschlagslauf	
5	Slalomlauf	
6	Nikolausläufer	
7	Dreisprung	
8	Würfellauf	
9	Hürdenlauf	
10	Pyramidenlauf	
11	Ballkampf	
12	Im Kleinschritt	

üller/Spellner: Sport an Stationen 9/10 © Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

Kombistep

Material

-

Aufbau

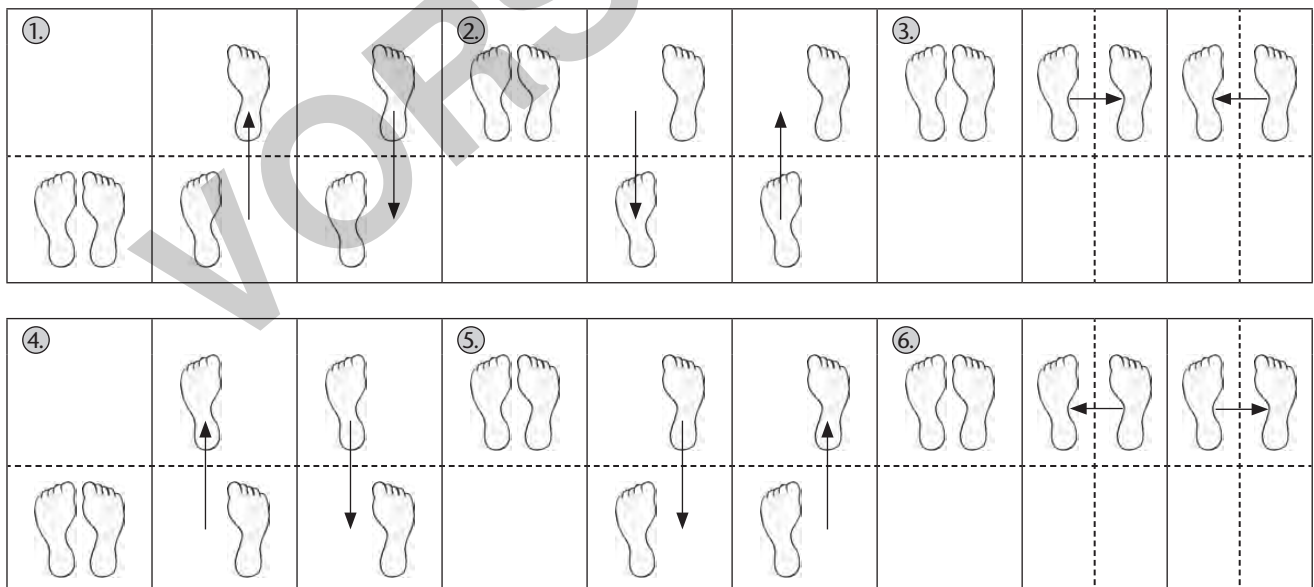
-

Aufgabe

Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander.

- ① Setze den rechten Fuß einen Schritt nach vorn und wieder zurück.
- ② Setze den linken Fuß einen Schritt nach hinten und wieder zurück.
- ③ Setze den rechten Fuß einen Schritt zur Seite und wieder zurück.
- ④ Setze den linken Fuß einen Schritt nach vorn und wieder zurück.
- ⑤ Setze den rechten Fuß einen Schritt nach hinten und wieder zurück.
- ⑥ Setze den linken Fuß einen Schritt zur Seite und wieder zurück.

Wiederhole diese Übung einige Male. Versuche, dabei einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden. Du kannst dabei deine Geschwindigkeit variieren. Nimm bei der Übung deine Arme im Rhythmus mit.



Weight-Step

Material

–

Aufbau

–

Aufgabe

1. Schrittfolge: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Währenddessen tippt der linke Fuß auf den Boden. Nun verlagerst du dein Gewicht auf das linke Bein. Der rechte Fuß tippt dabei den Boden an. Komme in die Ausgangsstellung zurück.



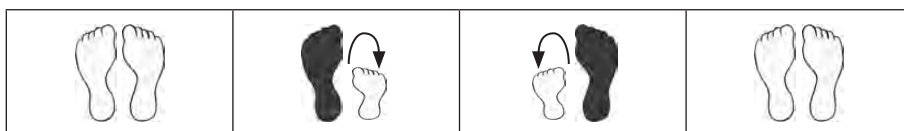
Bei der nächsten Wiederholung beginnst du mit dem linken Bein.



2. Schrittfolge: Deine Füße stehen etwa schulterbreit auseinander. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Währenddessen winkelst du das linke Bein nach hinten an. Verlagere nun dein Gewicht auf das linke Bein. Das rechte Bein winkelst du dabei nach hinten an. Komme in die Ausgangsstellung zurück.



Bei der nächsten Wiederholung beginnst du mit dem linken Bein.

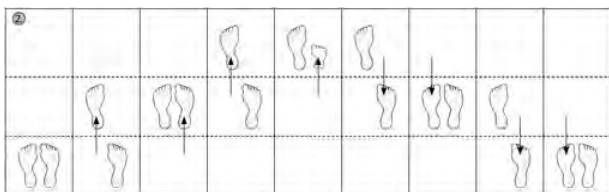
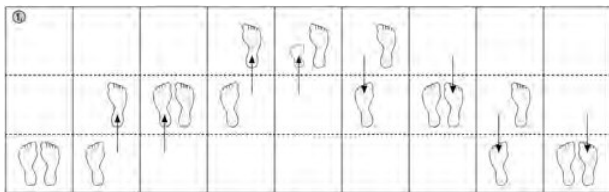


Variiere diese zwei Schrittfolgen miteinander. Achte bei deinen Schritten auf den Rhythmus und den Takt der Musik. Passe deine Schritte der Musik an.

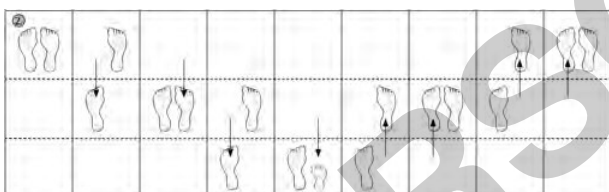
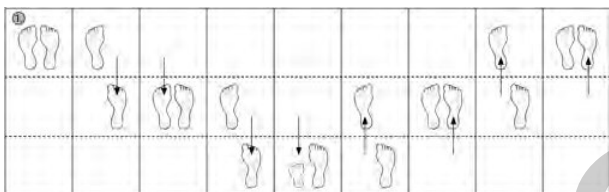
Variante: Wenn du die Schrittfolge beherrschst, suche nach Möglichkeiten, die Arme gut dazu zu bewegen. Du kannst auch den Boden bei deinen Bewegungen mit einbeziehen. Passe deine Bewegungen immer der

Vierer-Grundschrift-Choreo (Fortsetzung)

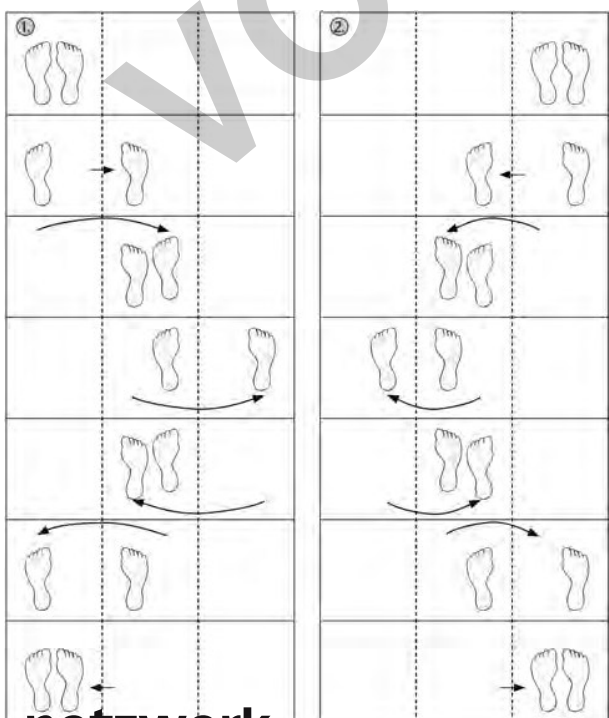
Doppelter Frontstep



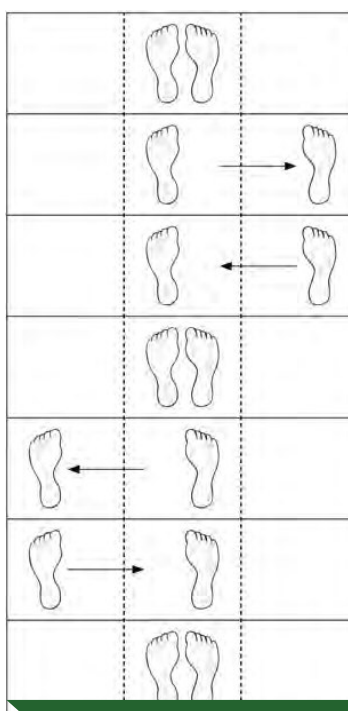
Doppelter Backstep



Kreuzstep



Sprungstep



Laufzettel „Tanz“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Doppelter Seitstep	
2	Doppelter Frontstep	
3	Doppelter Backstep	
4	V-Step	
5	Weight-Step	
6	Kreuzstep	
7	Sprungstep	
8	Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung	
9	Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung	
10	Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung	
11	Zweier-Grundschrift-Choreo	
12	Vierer-Grundschrift-Choreo	

üller/Spellner: Sport an Stationen 9/10 © Auer Verlag – AAP Lehrfachverlage GmbH, Donauwörth

Station 5

Trizepsdrücker

Material



1 Kurzhantel

Aufbau

Hole die Kurzhanteln.

Aufgabe

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Strecke deinen Arm, mit dem du die Kurzhantel hältst, gerade nach oben. Winkle den Arm dann im rechten Winkel seitlich hinter dem Kopf an. Mit der freien Hand hältst du deinen Unterarm leicht fest.

Bewege nun deinen Oberarm auf- und wieder abwärts. Überstrecke deinen Arm dabei nicht, sondern lasse ihn bei der Aufwärtsbewegung immer angewinkelt. Passe dabei gut auf deinen Hinterkopf auf.

Wiederhole diese Übung einige Male, bevor du den Arm wechselst und mit diesem die Übung durchführst.

Wie oft kannst du die Übung mit dem jeweiligen Arm wiederholen?



Kräfte messen

[zur Vollversion](#)

Station 10

Bauchstraffer

Material



1 kleine Matte

Aufbau

Holt eine Matte und legt sie auf den Boden.

Aufgabe

Lege dich auf die Matte. Winkle nun deine Beine so an, dass Ober- und Unterkörper einen 90°-Winkel bilden. Hebe nun deinen Oberkörper leicht an, sodass deine Schultern die Matte nicht mehr berühren. Dein unterer Rücken behält dabei immer den Mattenkontakt. Strecke deine Arme seitlich neben den Körper aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Schiebe nun die Arme nach vorn, sodass du deinen Oberkörper noch etwas anhebst. Achte darauf, dass du dabei deinen Kopf gerade hältst, mit Blick zur Decke. Komme nun wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne dich dabei hinzulegen. Behalte die Körperspannung bei.

