

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4	Station 4: Mit dem Minitrampolin springen....	43
<b>Materialaufstellung und Hinweise</b> .....	6	Station 5: Kniesprung auf den Kasten .....	44
<b>Turnen am Boden</b>		Station 6: Sprung mit Aufhocken auf den Kasten .....	45
Station 1: Dehnübungen der Hände .....	9	Station 7: Grätschsprung über den Bock .....	46
Station 2: Strecksprung.....	10	Station 8: Hockwende an der Langbank .....	47
Station 3: Hocksprung.....	11	Station 9: Hockwende über den Kasten.....	48
Station 4: Standwaage.....	12	<b>Hangeln und schwingen an Barren und Co.</b>	
Station 5: Rolle vorwärts.....	13	Station 1: Am Ring schwingen .....	49
Station 6: Rolle vorwärts – Spezial.....	14	Station 2: Am Tau schwingen.....	50
Station 7: Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts) .....	15	Station 3: Über den Barren klettern .....	51
Station 8: Rolle rückwärts.....	16	Station 4: Durch den Barren stützen und schwingen.....	52
Station 9: Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad) .....	17	Station 5: Am Stufenbarren hangeln.....	53
Station 10: Rad mit Markierungen .....	18	Station 6: Barren – Schwingen in den Grätschsitz.....	54
Station 11: Rad auf einer Linie.....	20	Station 7: Barren – Schwingen in den Außensitz.....	55
Station 12: Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand) .....	21	Station 8: Barren – Winkelstütz .....	56
Station 13: Handstand vom Kasten mit Abrollen .....	22	Station 9: Barren – Abgang (Kehre).....	57
Station 14: Handstand gegen die Wand .....	23	<b>Hüpfen mit dem Seil</b>	
<b>Balancieren auf Schwebebalken und Co.</b>		Station 1: Grundsprung – Basic Jump .....	58
Station 1: Über Bänke balancieren .....	24	Station 2: Doppeldurchschlag – Double Under.....	59
Station 2: Über eine Wippe balancieren .....	25	Station 3: Schrittsprung – Forward Straddle...	60
Station 3: Schwebebalken – Aufgang .....	26	Station 4: Halber Hampelmann – Side Straddle .....	61
Station 4: Schwebebalken – Balancieren .....	27	Station 5: Gekreuzte Arme – Criss Cross .....	62
Station 5: Schwebebalken – Standwaage .....	28	Station 6: Laufschrift – Jogging Step .....	63
Station 6: Schwebebalken – Wechselschritt.	29	Station 7: Seilschwingen – Side Swing.....	64
Station 7: Schwebebalken – Halbe Drehung im Ballenstand .....	30	Station 8: Tanzschritt – Can Can .....	65
Station 8: Schwebebalken – Abgang.....	31	Station 9: Slalomsprung – Twist Step .....	66
<b>Stützen und hängen an Reck und Co.</b>		Station 10: Zu zweit mit einem Seil.....	67
Station 1: Durch die Kastengasse stützen .....	32	Station 11: Zu dritt am großen Seil .....	68
Station 2: An den Ringen hängen .....	33	<b>Akrobatik</b>	
Station 3: Reck – Schwingen .....	34	Station 1: Verschiedene Griffarten.....	69
Station 4: Reck – Hangeln .....	35	Station 2: Gestapelte Bänke .....	70
Station 5: Reck – Sprung in den Stütz .....	36	Station 3: Stuhl mit Gallionsfigur .....	71
Station 6: Reck – Überdrehen in den Hang rückwärts .....	37	Station 4: Bauchflieger.....	72
Station 7: Reck – Aufschwung mit Hilfestellung .....	38	Station 5: Rückenflieger.....	73
Station 8: Reck – Unterschwing .....	39	Station 6: 3er-Pyramide .....	74
<b>Springen und hüpfen auf Trampolin und Co.</b>		Station 7: Waage.....	75
Station 1: Einfach springen .....	40	Station 8: Kleine Siegerpose.....	76
Station 2: Höher springen .....	41	Station 9: Große Siegerpose.....	77
Station 3: Mit dem Sprungbrett springen .....	42	<b>Anhang</b>	
		Laufzettel .....	78
		Spielplan .....	

# Vorwort

Bei den vorliegenden Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der unterschiedliche Lernvoraussetzungen, unterschiedliche Zugänge und Betrachtungsweisen und unterschiedliche Lern- und Arbeitstempi der Schüler\* Berücksichtigung finden. Die Grundidee ist, den Schülern einzelne Arbeitsstationen anzubieten, an denen sie gleichzeitig selbstständig arbeiten können. Die Reihenfolge des Bearbeitens der einzelnen Stationen ist dabei ebenso frei wählbar wie das Arbeitstempo und meist auch die Sozialform.

Als dominierende Unterrichtsprinzipien sind bei allen Stationen die Schüler- und Handlungsorientierung aufzuführen. Schülerorientierung meint, dass der Lehrer in den Hintergrund tritt und nicht mehr im Mittelpunkt der Interaktion steht. Er wird zum Beobachter, Berater und Moderator. Seine Aufgabe ist nicht das Strukturieren und Darbieten des Lerngegenstandes in kleinsten Schritten, sondern durch die vorbereiteten Stationen eine Lernatmosphäre zu schaffen, in der die Schüler sich Unterrichtsinhalte eigenständig erarbeiten bzw. Lerninhalte festigen und vertiefen können.

Handlungsorientierung meint, dass das angebotene Material und die Arbeitsaufträge für sich selbst sprechen. Der Unterrichtsgegenstand und die zu gewinnenden Erkenntnisse werden nicht durch den Lehrer dargeboten, sondern durch die Auseinandersetzung mit dem Material und die eigene Tätigkeit gewonnen und begriffen.

Ziel der Veröffentlichung ist, wie oben angesprochen, das Anknüpfen an unterschiedliche Lernvoraussetzungen der Schüler. Jeder einzelne Schüler erhält seinen eigenen Zugang zum inhaltlichen Lernstoff. Die einzelnen Stationen ermöglichen das Lernen nach allen Sinnen bzw. nach den verschiedenen Eingangskanälen. Dabei werden sowohl visuelle (sehorientierte), haptische (fühlorientierte) als auch intellektuelle Lerntypen angesprochen. An dieser Stelle werden auch gleichermaßen die Bruner'schen Repräsentationsebenen (enaktiv bzw. handelnd, ikonisch bzw. visuell und symbolisch) einbezogen. Aus Ergebnissen der Wissenschaft ist bekannt: Je mehr Eingangskanäle angesprochen werden, umso besser und langfristiger wird Wissen gespeichert und damit umso fester verankert. Das vorliegende Arbeitsheft unterstützt in diesem Zusammenhang das Erinnerungsvermögen, das nicht nur an Einzelheiten, an Begriffe und Zahlen geknüpft ist, sondern häufig auch an die Lernsituation.

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

*Marco Bettner*

*Dr. Erik Dinges*

# Materialaufstellung und Hinweise

In diesem Buch werden Symbole für leichte Übungen ☆, mittlere Übungen ☆ ☆ und schwere Übungen ☆ ☆ ☆ verwendet, die sich in der jeweiligen Kopfzeile der Stationskarten befinden.

Wenn die Übung in Partnerarbeit 😊😊 oder Gruppenarbeit 😊😊😊 ausgeführt werden soll, wird dies ebenfalls in der Kopfzeile angezeigt.

## Turnen am Boden

### Station 1: Dehnübungen der Hände

- 1 Turnmatte

### Station 2: Strecksprung

- 3 Turnmatten

Alternativ kann die Übung auch auf den Linien der Halle ausgeführt werden oder mit Anlauf und Sprung auf ein Sprungbrett. Dann muss die Landung auf einer dicken Weichbodenmatte erfolgen.

### Station 3: Hocksprung

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

### Station 4: Standwaage

- 1 Turnmatte

Um die Übung zu steigern, kann sie auf einer umgedrehten Bank ausgeführt werden.

### Station 5: Rolle vorwärts

- 1 Turnmatte
- 1 Bank

Kindern, denen es schwerfällt, das Kinn auf die Brust zu nehmen, können sich einen Spülschwamm zwischen Kinn und Hals klemmen.

### Station 6: Rolle vorwärts – Spezial

- 2 Weichbodenmatten
- 2 Bänke
- 1 Sprossenwand

Die Kinder können auch zu zweit nebeneinander die Matte hinunterrollen. Vorher müssen aber unbedingt die Regeln geklärt werden.

### Station 7: Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)

- 1 Turnmatte

### Station 8: Rolle rückwärts

- 4 Turnmatten

### Station 9: Hockwende mit gegrätschten Beinen (Vorübung Rad)

- 1 Bank

### Station 10: Rad mit Markierungen

- 2 Turnmatten
- 4 Markierungen
- Klebeband

Vor dem Bekleben muss getestet werden, ob die Markierungen nicht zu nah oder zu weit gesetzt wurden. Als Variation kann eine Mattengasse mit zwei aufrecht stehenden Weichbodenmatten, gestützt von jeweils einem großen Kasten, aufgestellt werden. Die Schüler schlagen das Rad durch die Gasse.

### Station 11: Rad auf einer Linie

- 2 Turnmatten
- Klebeband

### Station 12: Hochlaufen an der Wand (Vorübung Handstand)

- 1 Turnmatte

### Station 13: Handstand vom Kasten mit Abrollen

- 1 Turnmatte
- 1 großer Kasten mit 3 Teilen

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden. Falls viele verschieden große Kinder in der Gruppe sind, empfiehlt es sich, zwei unterschiedlich hohe Kästen aufzubauen.

### Station 14: Handstand gegen die Wand

- 1 Turnmatte
- Klebeband

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden.

## Station 1

## Dehnübungen der Hände



### Du brauchst:

- 1 Turnmatte



Gehe in den Vierfüßlerstand, stütze deine Hände vor dich auf den Boden und lehne dich langsam nach vorne.



Drehe nun die Hände so, dass die Finger in Richtung deiner Knie zeigen, und lehne dich wieder nach vorne.



Führe die Handflächen vor deinem Körper zusammen und übe leichten Druck aus.



Mache Wellenbewegungen mit den Händen.



Wärme dich vor dem Turnen immer auf und dehne deine Handgelenke.

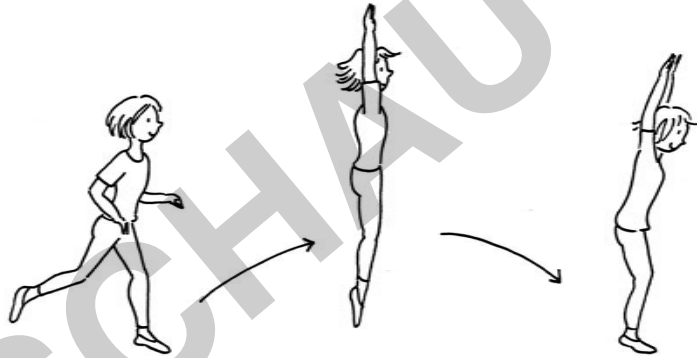
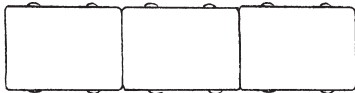
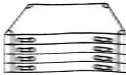
## Station 2

## Strecksprung



## Du brauchst:

- 3 Turnmatten



Laufe drei Schritte, springe mit einem Bein ab und hüpfе nach vorne.  
Strecke beim Absprung die Arme in die Luft.  
Lande mit beiden Füßen nebeneinander.



Versuche nun während des Sprungs, eine halbe Drehung zu machen.  
Du schaust am Ende in die Richtung, aus der du abgesprungen bist.



Achte auf eine gute Körperspannung.

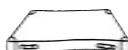
### Station 3

### Hocksprung

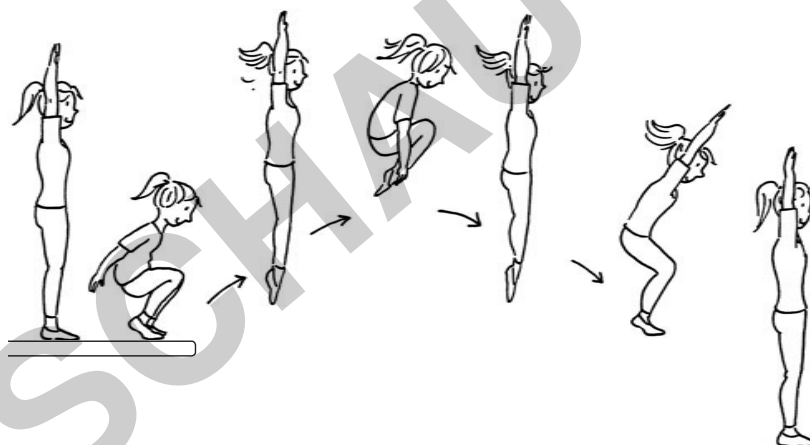
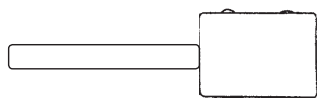
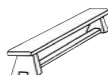


#### Du brauchst:

- 1 Turnmatte



- 1 Bank



Stelle dich an den Rand der Bank und gehe in die Hocke.

Springe mit gestreckten Armen hoch.

Winkle die Beine kurz an und nimm die Arme mit nach unten.

Strecke die Arme und Beine schnell wieder aus.



Achte auf eine gute Körperspannung.

## Station 5

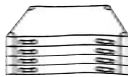


## Schwebebalken – Standwaage



## Du brauchst:

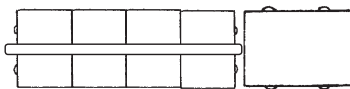
- 4 Turnmatten



- 1 Weichbodenmatte



- 1 Schwebebalken



Stelle dich mit einem Fuß sicher auf den Balken.

Strecke deine Arme nach oben und beuge dich langsam mit gestrecktem Oberkörper nach vorne.

Hebe gleichzeitig das andere Bein mit gestrecktem Fuß nach hinten.



Übe die Standwaage vorher auf dem Boden.



Die anderen Turner geben dir Rückmeldung über die Stellung deiner Beine.

Station 6

Schwebebalken – Wechselschritt



Du brauchst:

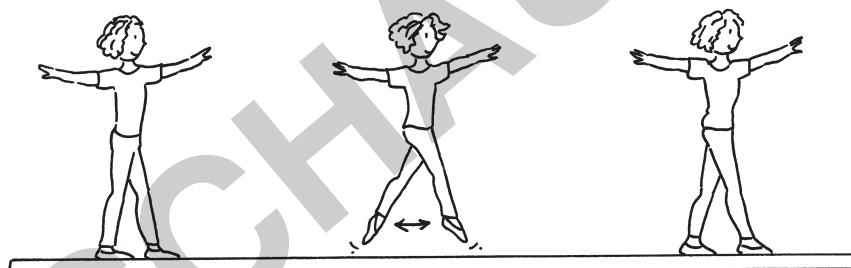
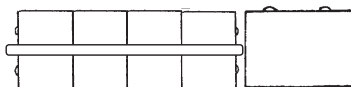
- 4 Turnmatten



- 1 Weichbodenmatte



- 1 Schwebebalken



Wechsle deine Fußstellung durch einen Sprung.  
Lass die Beine dabei möglichst gestreckt.



Suche dir zuerst verschiedene Linien in der Turnhalle und springe sie im Wechselschritt entlang.