

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.

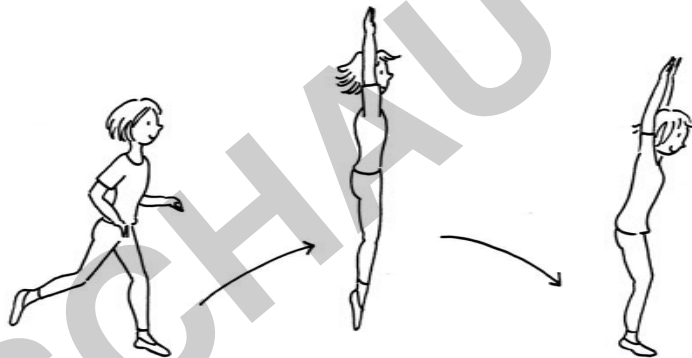
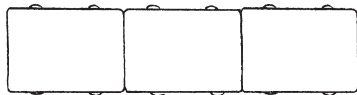
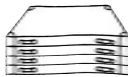
Station 14: Handstand gegen die Wand

- 1 Turnmatte
- Klebeband

Hier sollte die richtige Körperspannung thematisiert werden.

**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.

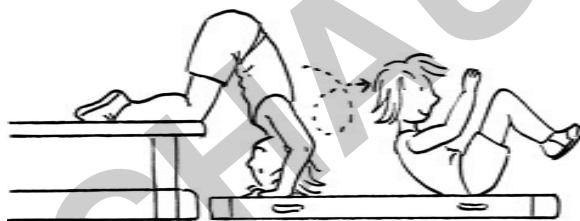
Station 5

Rolle vorwärts



Du brauchst:

- 1 Turnmatte 
- 1 Bank 



Knie dich an das Ende der Bank und lege deine Hände vor dich auf die Matte.
Mache eine Rolle von der Bank.



Achte darauf, dass dein Kinn die Brust berührt.

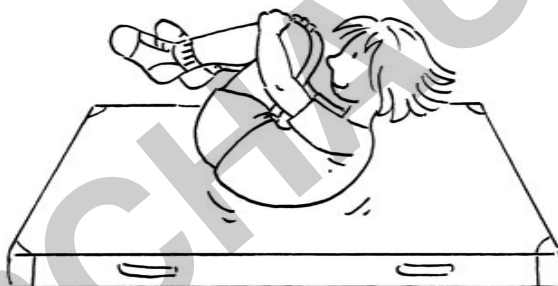
Station 7

Rückenschaukel (Vorübung Rolle rückwärts)



Du brauchst:

- 1 Turnmatte



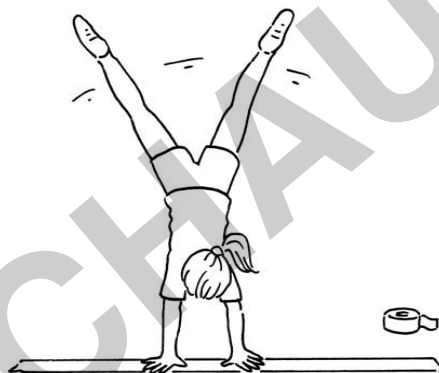
Umfasse deine Beine mit den Armen.

Schauke nach hinten bis zu den Schultern und wieder nach vorne.



Du brauchst:

- 2 Turnmatten 
- Klebeband 



Mache ein Rad und bleibe dabei mit deinen Händen und Füßen auf der markierten Linie.

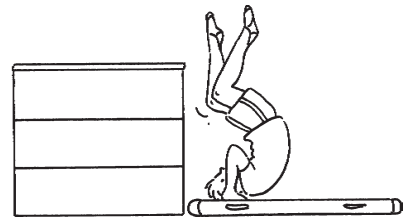
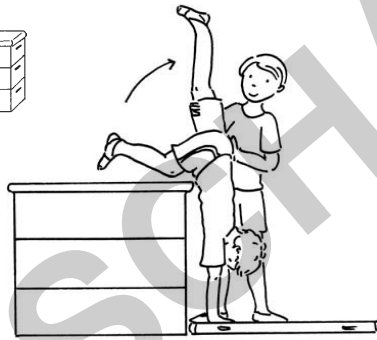
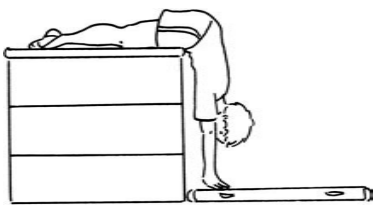


Achte auf eine gute Körperspannung und gestreckte Beine.



Du brauchst:

- 1 Turnmatte 
- 1 großen Kasten mit 3 Teilen 



Lege dich auf den Kasten und stütze deine Arme auf die Matte.

Strecke deine Beine nach oben, dein Partner hilft dir dabei.

Rolle dich auf die Matte ab und versuche dabei, kurz im Handstand zu bleiben.

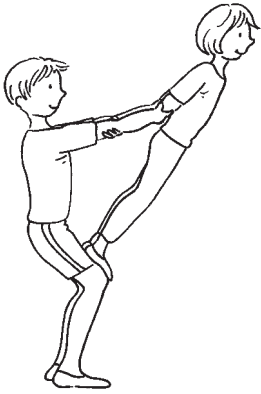


Achte auf einen geraden Rücken und eine gute Körperspannung.



Achte beim Abrollen darauf, dein Kinn an die Brust zu ziehen.

Laufzettel



für _____



PFLICHTSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

WAHLSTATIONEN

Stationsnummer	Erledigt am	Kontrolliert am
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		
Nummer _____		

arkus Sommer: Sport an Stationen Spezial: Turnen
Auer Verlag – AAP Lehrerfachverlage GmbH, Donauwörth