

Werfen & Fangen

36 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht



Werfen & Fangen

36 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

Henrik Lühr

Werfen & Fangen - 36 Stationskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2019

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel



WERFEN & FANGEN

IM SPORTUNTERRICHT

ABLAUF (BEISPIEL)

Nachdem die Stationen aufgebaut wurden, sollten die einzelnen Stationen noch einmal gemeinsam durchgegangen werden, damit alle Schüler(innen) wissen, was an welcher Station gemacht werden soll. Alle Teilnehmenden erhalten einen Laufzettel.

Anschließend ist es sinnvoll die Schüler(innen) in zwei Gruppen (A und B) zu teilen. Immer ein(e) Schüler(in) aus Gruppe A sucht sich nun ein(e) Schüler(in) aus Gruppe B. Der Stationsbetrieb startet.

Jede Station wird immer 3 Minuten durchgeführt. Nach jedem Durchlauf notiert jede(r) Schüler(in) die Anzahl der Wiederholungen auf dem Laufzettel. Daraufhin gehen alle Teilnehmenden aus Gruppe A eine Station nach rechts und alle aus Gruppe B eine Station nach links. Der nächste Durchlauf beginnt.



WERFEN & FANGEN

LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Anzahl
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Gesamt	

Name: _____

Bahn	Anzahl
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Gesamt	

Name: _____

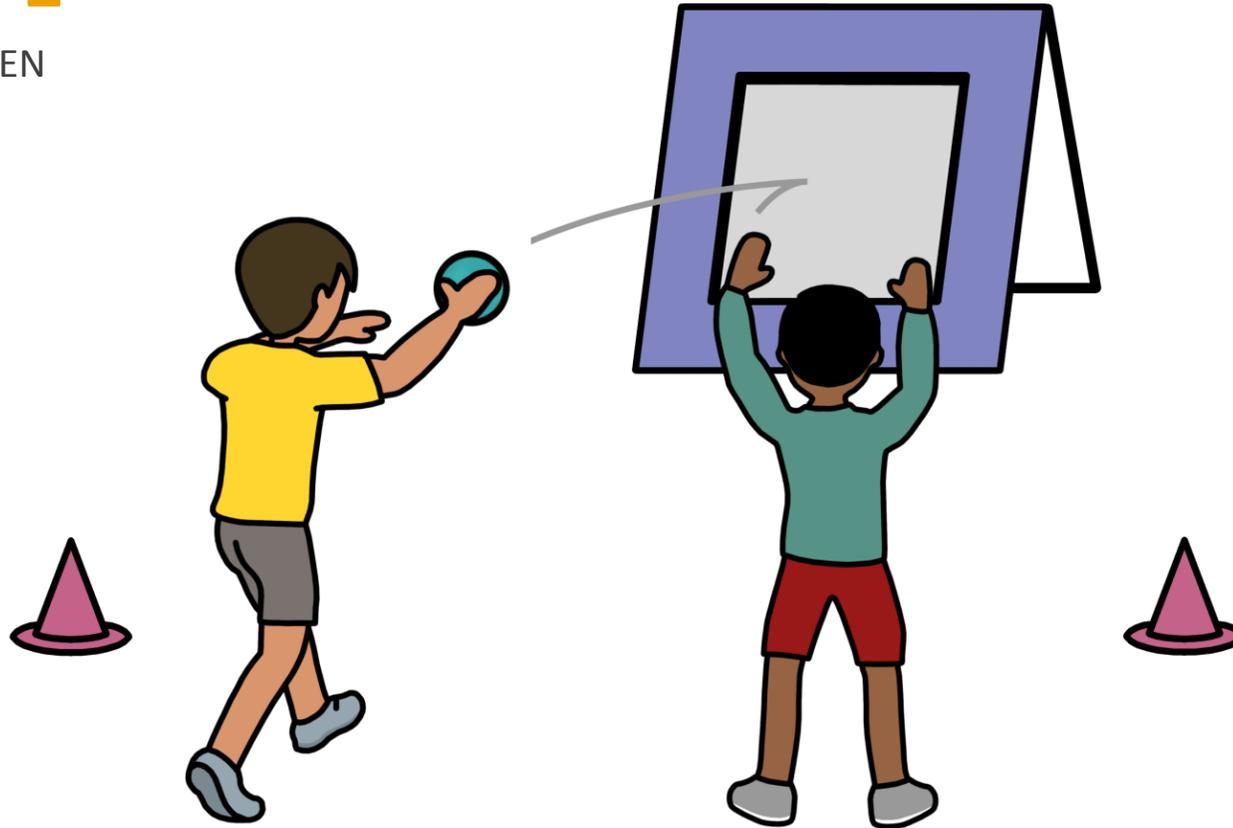
Bahn	Anzahl
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
Gesamt	

PARTNERÜBUNGEN



STATION 1

WERFEN & FANGEN



MATERIAL:

2 Hütchen, 1 Trampolin,
1 Handball



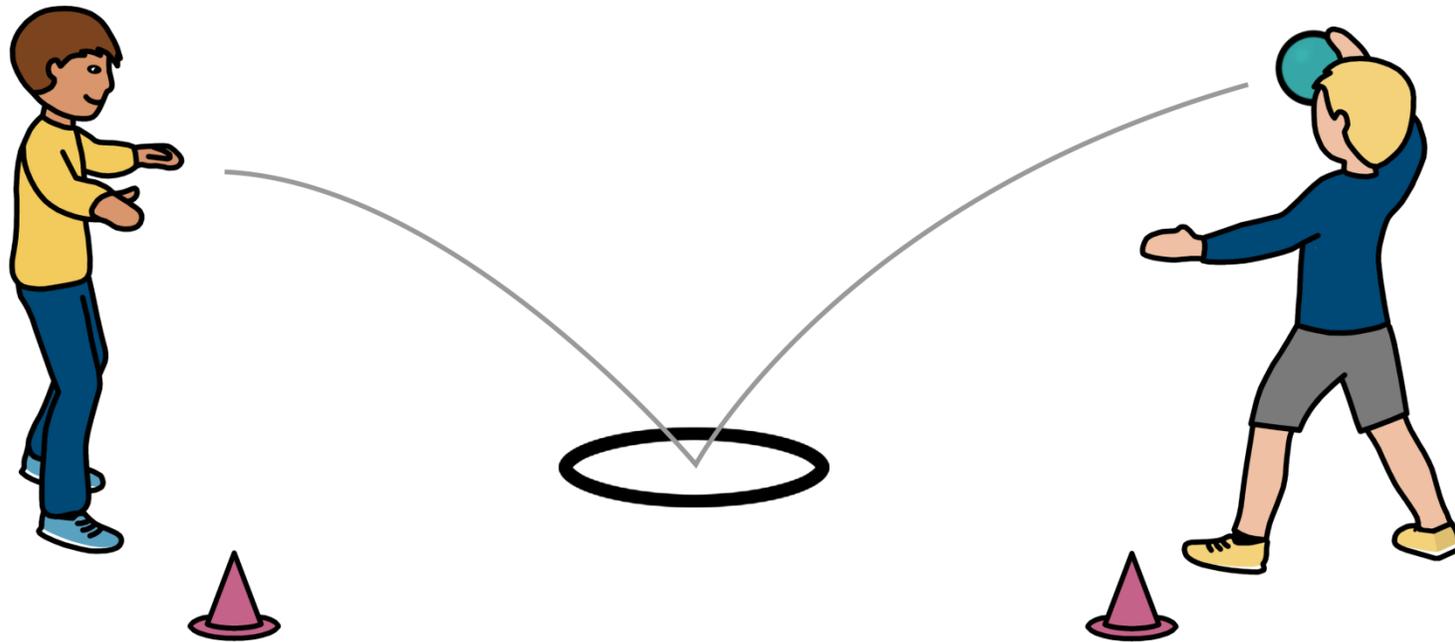
AUFGABE:

Werft den Ball so gegen das Trampolin, dass dieser von der bzw. dem anderem gefangen werden kann!



STATION 2

WERFEN & FANGEN



MATERIAL:

1 Gymnastikreifen,
1 Handball, 2 Hütchen



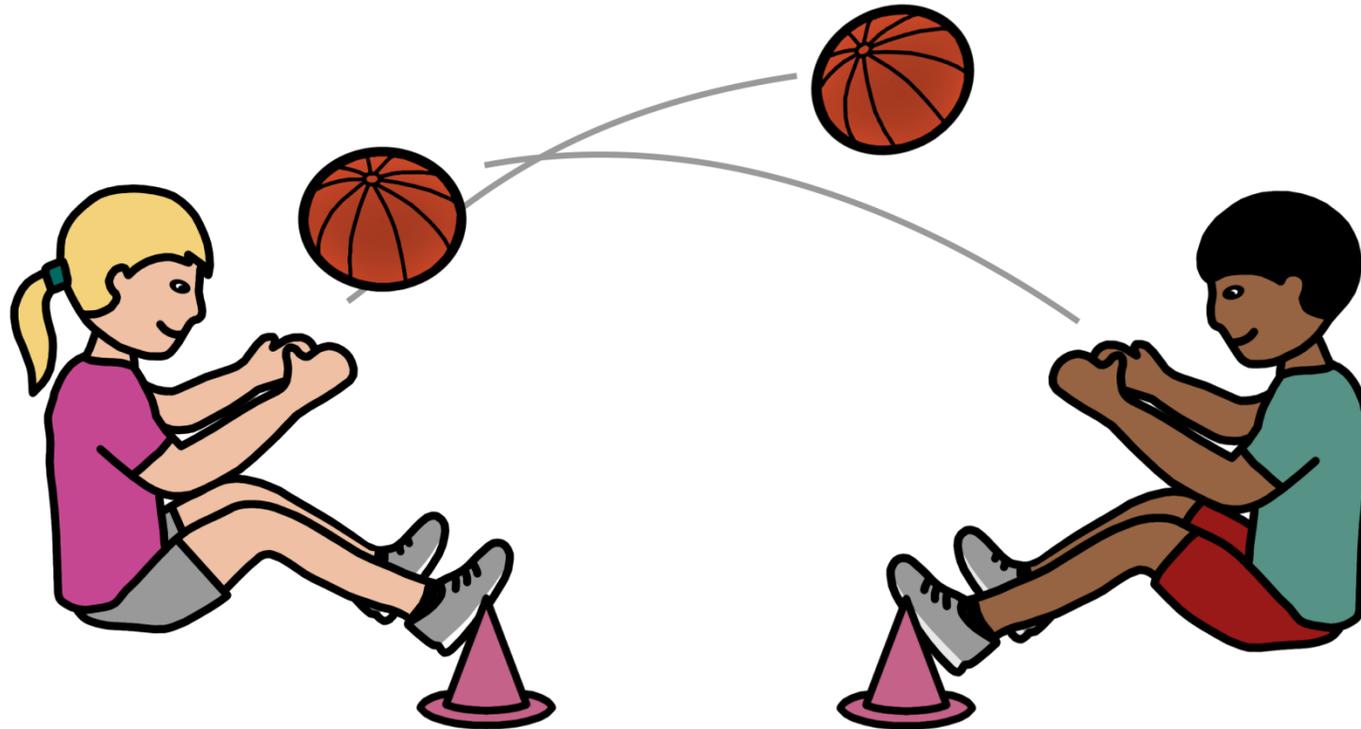
AUFGABE:

Werft euch den Ball mit einem Bodenpass zu! Der Ball soll in dem Reifen aufkommen.



STATION 3

WERFEN & FANGEN



MATERIAL:

2 Medizinbälle, 2 Hütchen



AUFGABE:

Setzt euch hin und werft euch gleichzeitig die Medizinbälle zu!



EINZELÜBUNGEN



STATION 29

WERFEN & FANGEN



MATERIAL:

1 Handball, 3 kleine Matten



AUFGABE:

Wirft den Ball hoch, macht eine Rolle und fängt den Ball wieder!



WERFEN & FANGEN

IM SPORTUNTERRICHT

VIELEN DANK

Wir hoffen, dass dir und deinen Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schicke uns gerne eine E-Mail an:

info@vlamingo.de.

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtige, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Einzellizenz: Du kannst dieses Unterrichtsmaterial beliebig oft im Unterricht verwenden und individuell anpassen. Die Weitergabe an Kolleginnen und Kollegen ist allerdings nicht gestattet. Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).

