

Fitness mit Turngeräten

34 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

Fitness mit Turngeräten

34 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

Henrik Lühr

Fitness mit Turngeräten - 34 Stationskarten für den Sportunterricht
1. Auflage - Wesel, 2019

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel

Fitness mit Turngeräten

34 STATIONSKARTEN

für den Sportunterricht

HINWEISE ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

Bei der Auswahl der Stationskarten sollte beachtet werden, dass die verwendeten Geräte in der Sporthalle vorhanden sind. Wir haben versucht die Karten so zu gestalten, dass diese in möglichst vielen Schulen eingesetzt werden können. Auf der letzten Seite kannst du bei Bedarf eine eigene Stationskarte hinzufügen.

Nachdem die Stationen aufgebaut wurden, sollten diese noch einmal von der Lehrkraft erläutert und ggf. demonstriert werden. Bei der Durchführung ist es sinnvoll Kleingruppen zu bilden und die einzelnen Stationen ggf. in zweifacher Ausführung aufzubauen, um die Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler möglichst hoch zu halten.

Bei der Erprobung der Karten hat sich ein Zirkeltrainingssystem mit ca. 6 bis 8 Stationen als sinnvoll erwiesen. Wir haben eine Belastungszeit von 30 bis 45 Sekunden pro Station gewählt. Jede Übung wurde von den Schülerinnen und Schülern insgesamt dreimal durchgeführt.

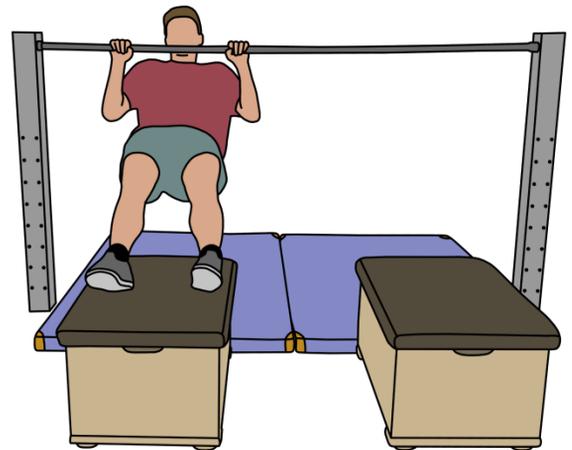
Die meisten dieser Karten können in besonders sportlichen Lerngruppen bereits in der Grundschule bzw. zu Beginn der Sekundarstufe eingesetzt werden.

Fitness mit Turngeräten

STATION 1



1



2



MATERIAL:

1 Reck, 2 kleine Matten, 2 kleine Kästen



AUFGABE:

Legt eure Füße auf den Kästen und zieht euch mit euren Armen zur Stange hoch!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst langsam durch!

Fitness mit Turngeräten

STATION 2



1

2



MATERIAL:

1 Kasten (3- bis 4-teilig)



AUFGABE:

Steigt auf den Kasten und auf der anderen Seite wieder herunter!

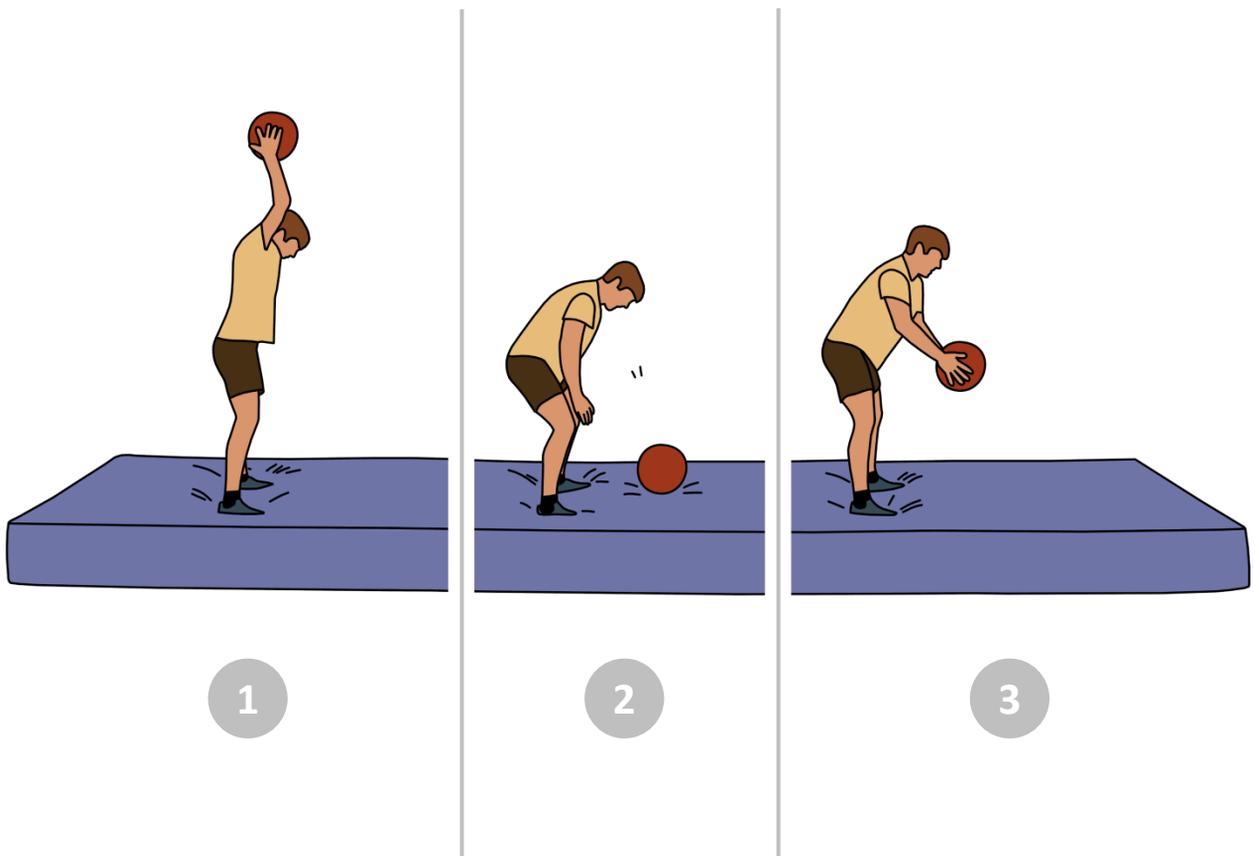


ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

Fitness mit Turngeräten

STATION 4



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte, 1 Medizinball



AUFGABE:

Werft den Ball auf die Weichbodenmatte und fangt diesen wieder auf!

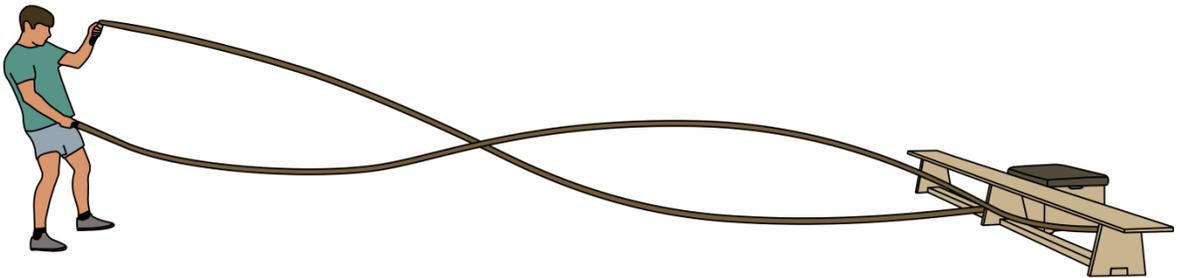


ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch! Der Ball soll von der Matte möglichst hoch abprallen!

Fitness mit Turngeräten

STATION 11



MATERIAL:

1 – 2 Tæue, 1 Langbank, 1 kleiner Kasten



AUFGABE:

Schlagt die Tæue rhythmisch auf und ab!



ZU EINFACH?

Schlagt die Tæue noch schneller auf und ab!

Fitness mit Turngeräten

STATION X

Aufbauskitze hinzufügen



MATERIAL:

Material und Geräte eingeben



AUFGABE:

Aufgabe formulieren



ZU EINFACH?

Differenzierung hinzufügen

Fitness mit Turngeräten

34 STATIONSKARTEN

für den 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 anpassen. Die Weitergabe an Kolleginnen und Kollegen ist allerdings nicht gestattet. Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).