



Ausdauer

**29 STATIONSKARTEN**

für den Sportunterricht



**Ausdauer**

# **29 STATIONSKARTEN**

für den Sportunterricht

**Henrik Lühr**

Ausdauer - 29 Stationskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2019

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel



# AUSDAUERTRAINING

IM SPORTUNTERRICHT

## ABLAUF (BEISPIEL)

Nachdem die Stationen aufgebaut wurden, sollten die einzelnen Stationen noch einmal gemeinsam durchgegangen werden. So wissen alle Schüler(innen), was an welcher Station gemacht werden soll.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, ist es sinnvoll Kleingruppen zu bilden. Die Stationen wurden so gestaltet, dass diese von immer zwei Schüler(innen) gleichzeitig durchgeführt werden können. Anpassungen können ganz einfach vorgenommen werden. Hierfür kann einfach das benötigte Material auf den Stationskarten angepasst werden. Wir empfehlen jede Station ca. 1 – 2 Minuten. Je nachdem, wie viele Stationen aufgebaut werden, bietet es sich ggf. an mehrere Durchgänge durchzuführen.

Einige Stationen wurden als Rundlauf gestaltet. Falls die Anzahl der Runden notiert werden soll, kann der Laufzettel genutzt werden.



# AUSDAUER

## LAUFZETTEL

Name: \_\_\_\_\_

| Station | Anzahl der Runden |
|---------|-------------------|
| 1       |                   |
| 2       |                   |
| 3       |                   |
| 4       |                   |
| 5       |                   |
| 6       |                   |
| 7       |                   |
| 8       |                   |
| 9       |                   |
| Gesamt  |                   |

Name: \_\_\_\_\_

| Bahn   | Anzahl der Runden |
|--------|-------------------|
| 1      |                   |
| 2      |                   |
| 3      |                   |
| 4      |                   |
| 5      |                   |
| 6      |                   |
| 7      |                   |
| 8      |                   |
| 9      |                   |
| Gesamt |                   |

Name: \_\_\_\_\_

| Bahn   | Anzahl der Runden |
|--------|-------------------|
| 1      |                   |
| 2      |                   |
| 3      |                   |
| 4      |                   |
| 5      |                   |
| 6      |                   |
| 7      |                   |
| 8      |                   |
| 9      |                   |
| Gesamt |                   |

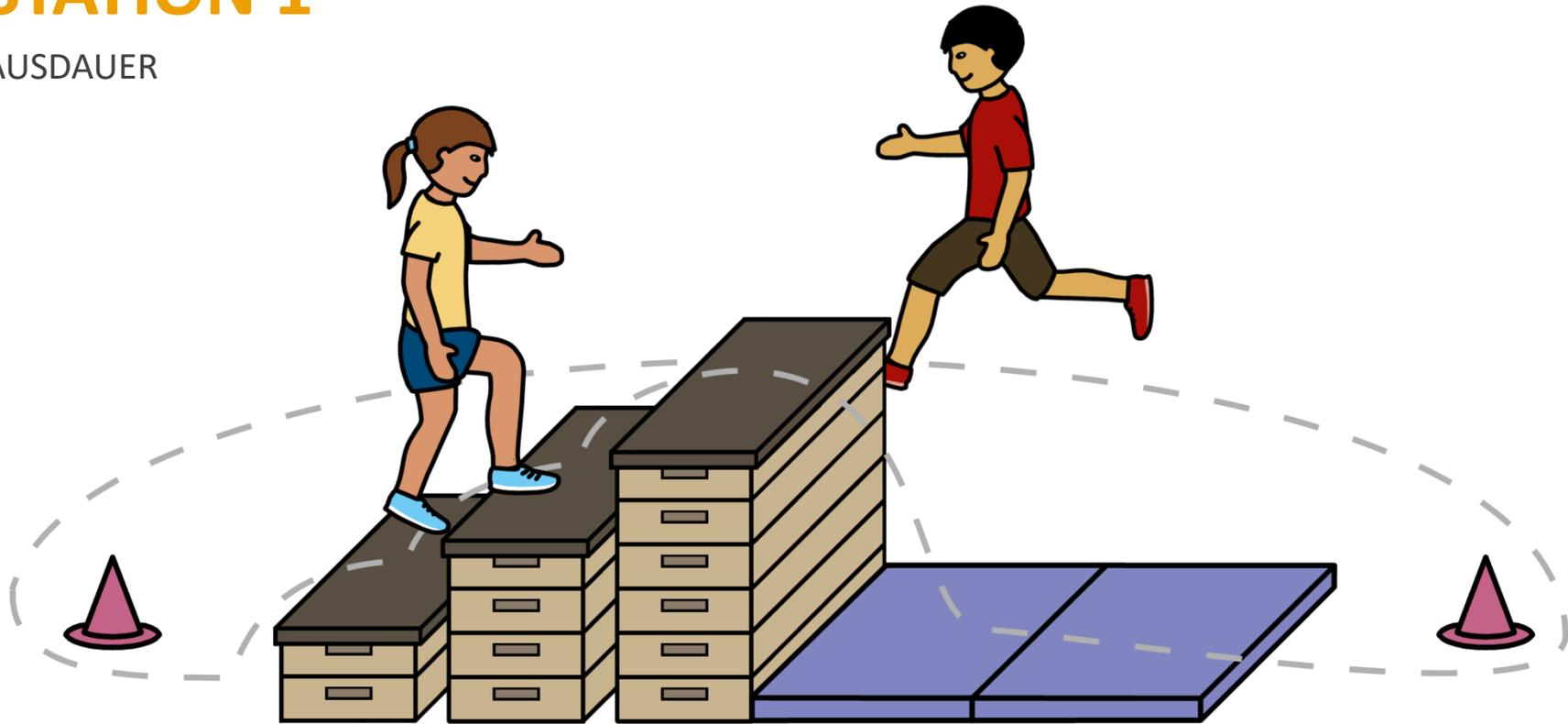
# ÜBUNGEN

(ALS RUNDLAUF GESTALTET)



# STATION 1

AUSDAUER



## MATERIAL:

2 Hütchen, 2 kleine Matten,  
3 Kästen (2-, 4- und 6-teilig)



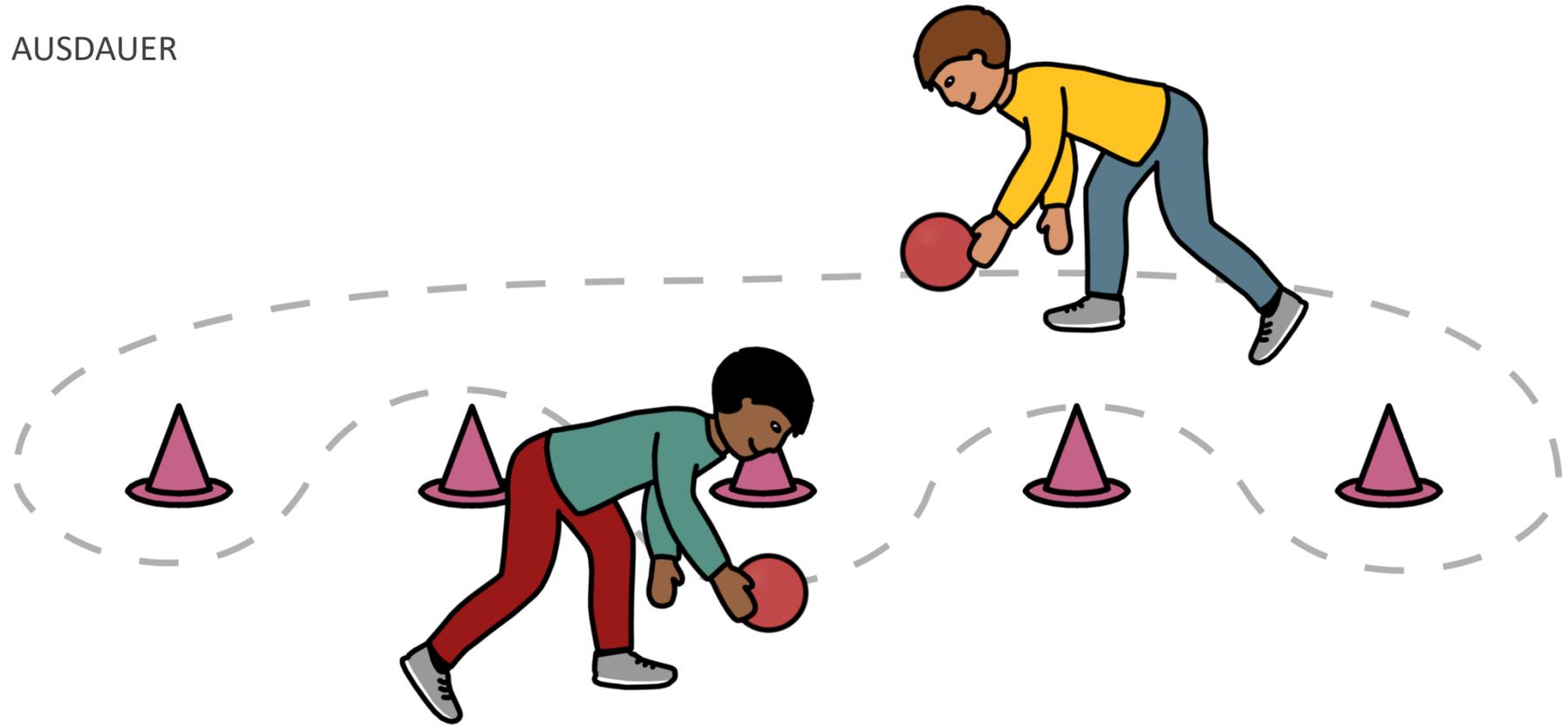
## AUFGABE:

Überwindet die Kastentreppe, springt anschließend  
auf die Matten und läuft um die Hütchen!



# STATION 2

AUSDAUER



**MATERIAL:**  
5 Hütchen, 2 Bälle

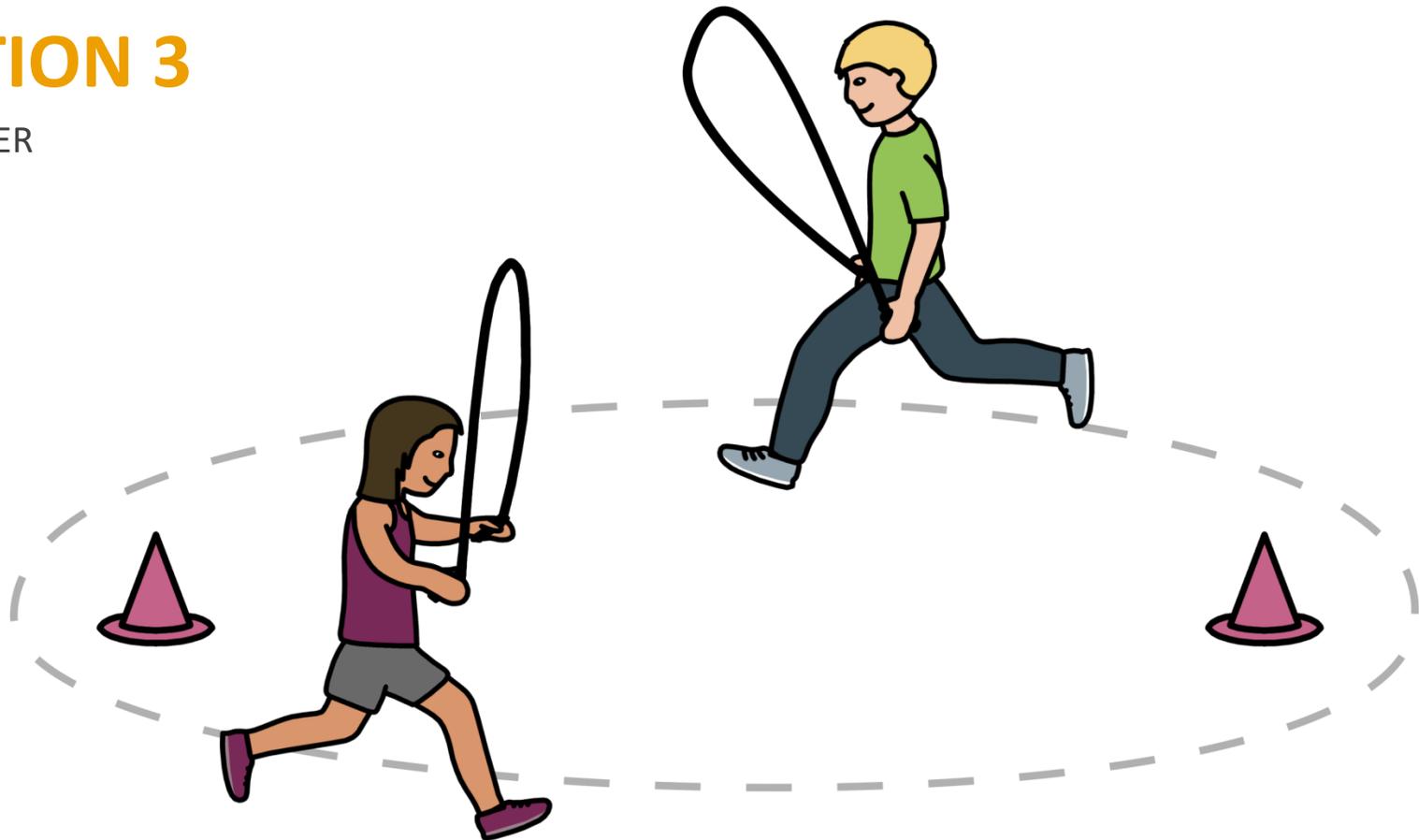


**AUFGABE:**  
Rollt den Ball im Slalom um die Hütchen herum!



# STATION 3

AUSDAUER



## MATERIAL:

2 Hütchen, 2 Springseile



## AUFGABE:

Lauf um die Hütchen herum und springt dabei Seil!



# ÜBUNGEN

(NICHT ALS RUNDLAUF GESTALTET)



# STATION 23

AUSDAUER



**MATERIAL:**  
2 kleine Kästen



**AUFGABE:**  
Springt abwechselnd mit euren Füßen auf den kleinen Kästen! Ein Fuß berührt den Boden und der andere die Kästenoberfläche.



# AUSDAUER

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](mailto: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](#).

