

SPRUNGGARTEN

50 Stationskarten für den Sportunterricht



SPRUNGGARTEN

50 Stationskarten

Henrik Lühr, Ramy Azrak & Lukas Metzsch

Sprunggarten: 50 Stationskarten für den Sportunterricht

1. Auflage - Wesel, 2024

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

Nutzungshinweise:

Die in diesem Material dargestellten Stationskarten sind mit großer Sorgfalt verfasst. Wir legen einen hohen Stellenwert auf eine strukturierte und möglichst anschauliche Darstellung. Grundsätzlich gilt jedoch: Es liegt in der Verantwortung der Nutzer*innen, die von uns zur Verfügung gestellten Informationen auf ihre Sicherheit zu überprüfen und für eine sichere Übungsumgebung zu sorgen.

VORWORT

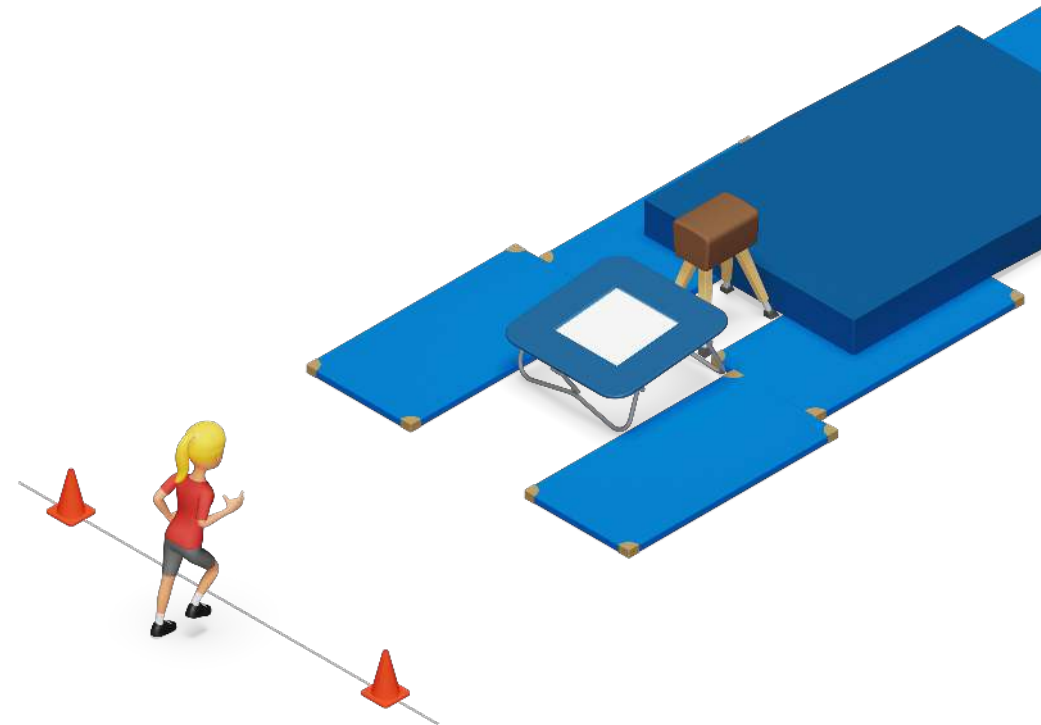
Ob bei Sportspielen, beim Turnen, beim Seil- oder Wasserspringen, am Trampolin, in der Gymnastik oder in der Leichtathletik - in zahlreichen Sportbereichen hat das Springen eine zentrale Bedeutung. Durch eine allgemeine und speziellen Sprungschulung, kann die Sprungfähigkeit (Sprung- und Schnellkraft etc.) von Kindern und Jugendlichen verbessert werden.

In dieser Sammlung wurde der Fokus auf motivierende und abwechslungsreiche Übungen zum rhythmischen Springen, Springen in die Höhe, in die Weite, in die Tiefe sowie zum zielgenauen Springen gelegt. Die Kartei kann in der Grundschule, aber auch in höheren Jahrgängen eingesetzt werden.

Durch die Übungen können die Schüler*innen vielseitige Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln: Neben dem Erleben von Wagnis- und Risikosituationen, schulen die Schüler*innen ihre koordinativen Fähigkeiten (Rhythmus, Orientierung etc.).

Viel Spaß mit der Kartei!

Euer vlamingo-Team



AUFBAU DER STATIONSKARTEN

In der oberen rechten Ecke der Karten wird der Schwerpunkt der jeweiligen Station angegeben. Die folgenden Schwerpunkte werden unterschieden:

-  Rhythmische Sprünge
-  Sprünge in die Weite
-  Sprünge in die Höhe
-  Sprünge in die Tiefe
-  Zielgenaue Sprünge
-  Gestützte Sprünge



SPRINGEN
Sprünge in die Weite

Aufbauskeizze

Schwerpunkt

MATERIAL:
2 Hütchen, 1 Kastendeckel, 1 Turnmatte,
2 Weichbodenmatten, 3 Bananenkartons

AUFGABE:
Springe vom Kastendeckel über die Kartons auf die Weichbodenmatten!

Material & Aufgabe

vlamingo

SICHERHEITSHINWEISE

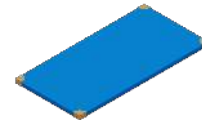
Insbesondere auf **älteren** und **weichen Weichbodenmatten** sollten aufgrund der erhöhten Verletzungsgefahr keine Punktlandungen durchgeführt werden.

Bevor die Sprungstationen im Unterricht durchgeführt werden, sollten sie von der Lehrperson auf Sicherheit überprüft werden. Sind die Kästen eingerastet und die Matten richtig positioniert?



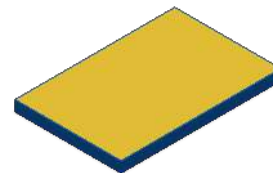
Bodenturnmatte (Läufer)

Geeignet für Punktlandungen



Kleine Matte (auch Turnmatte)

Geeignet zum Sichern von Geräteaufbauten etc. und für Punktlandungen



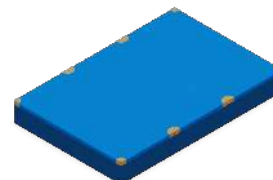
Niedersprungmatten

Geeignet für Punktlandungen



Weichbodenmatten

Geeignet für Flächenlandungen (z. B. Landungen in Sitz- und Rückenlage) und drehungsfreie Punktlandungen



Mattenkombination

Kann als Ersatz für Niedersprungmatten genutzt werden (alternativ kann auch die Bodenturnmatte auf die Weichbodenmatte gelegt werden)

Wir haben uns an den Angaben der DGUV orientiert.
Ohne Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit.
Für detaillierte umfassende rechtliche Informationen siehe:
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (2019).
Sportstätten und Sportgeräte Hinweise zur Sicherheit und
Prüfung.

ORGANISATION

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie die Stationen im Sportunterricht eingesetzt werden können:

1 Offene Stationen

Die einzelnen Stationen werden beliebig in der Halle positioniert. Die Teilnehmenden können selbst bestimmen, welche Station sie wann durchführen. Je nach Lerngruppe, kann hierbei die Vorgabe sinnvoll sein, dass jede Stationen von jeder Person mindestens 3- oder 5-mal ausprobiert werden soll.

2 Sprungparcours

Die einzelnen Stationen werden zu einem Sprungparcours verbunden. Hierbei wird der Laufweg vorher festgelegt. Die Teilnehmenden führen die Stationen in einer vorher festgelegten Reihenfolge nacheinander durch.

3 Geschlossener Stationsbetrieb

Die einzelnen Stationen werden einzeln aufgebaut. Es werden Kleingruppen eingeteilt, die sich an den Stationen verteilen und die verschiedenen Stationen für jeweils 3 Minuten durchführen. Anschließend wechseln die Gruppen die Stationen im Uhrzeigersinn.

4 Alternativ: Challenge

Die Stationen werden beliebig in der Halle aufgebaut. Anschließend erhalten die Teilnehmenden einen Laufzettel. Auf diesem können sie eintragen, welche Station sie absolviert bzw. geschafft haben. Bei einigen Stationen kann zudem die Weite bzw. Höhe gemessen werden. Am Ende kann eine Auswertung erfolgen.

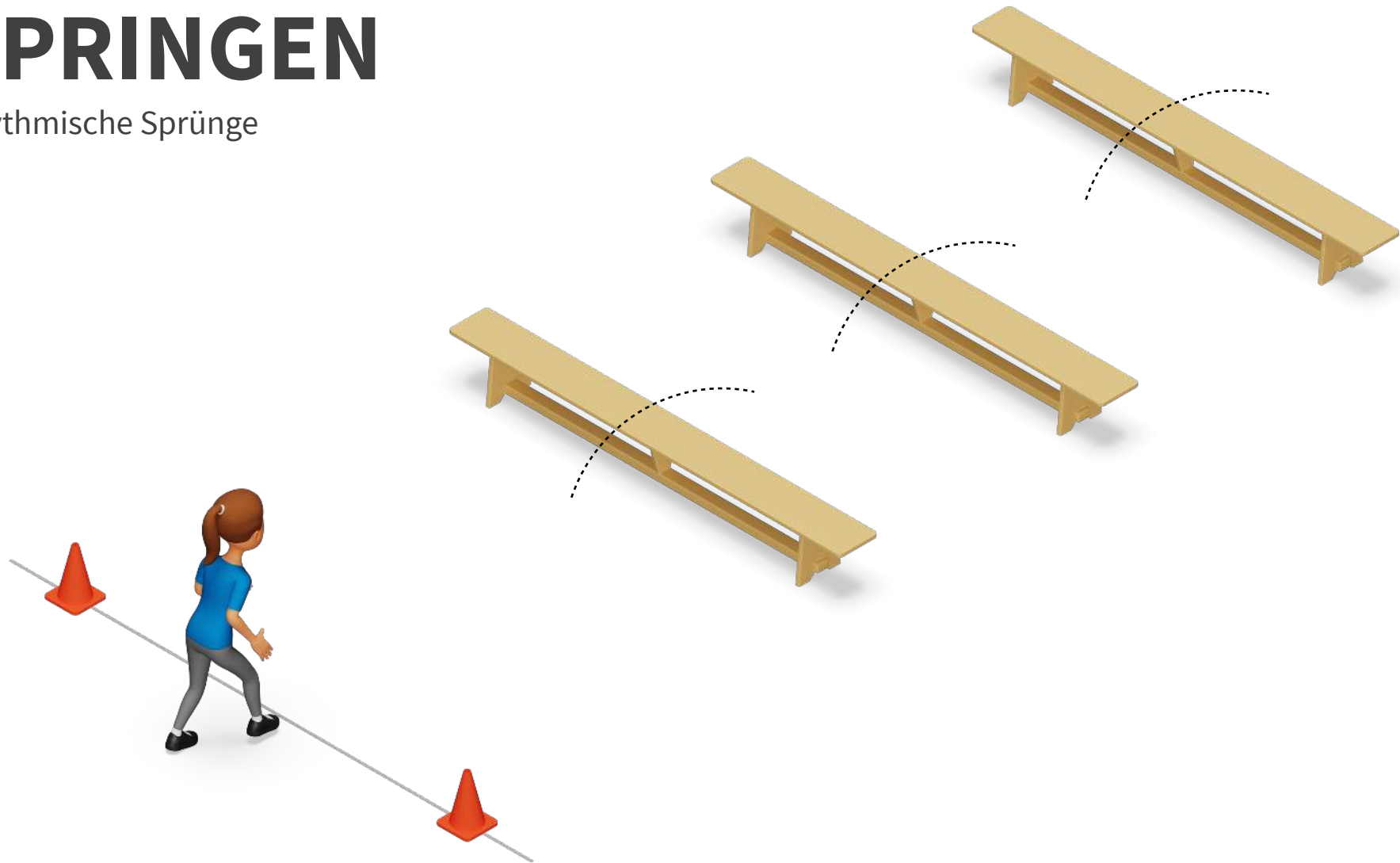


STATIONSKARTEN

RHYTHMISCHE SPRÜNGE ●

SPRINGEN

Rhythmische Sprünge



MATERIAL:

2 Hütchen, 3 Turnbänke

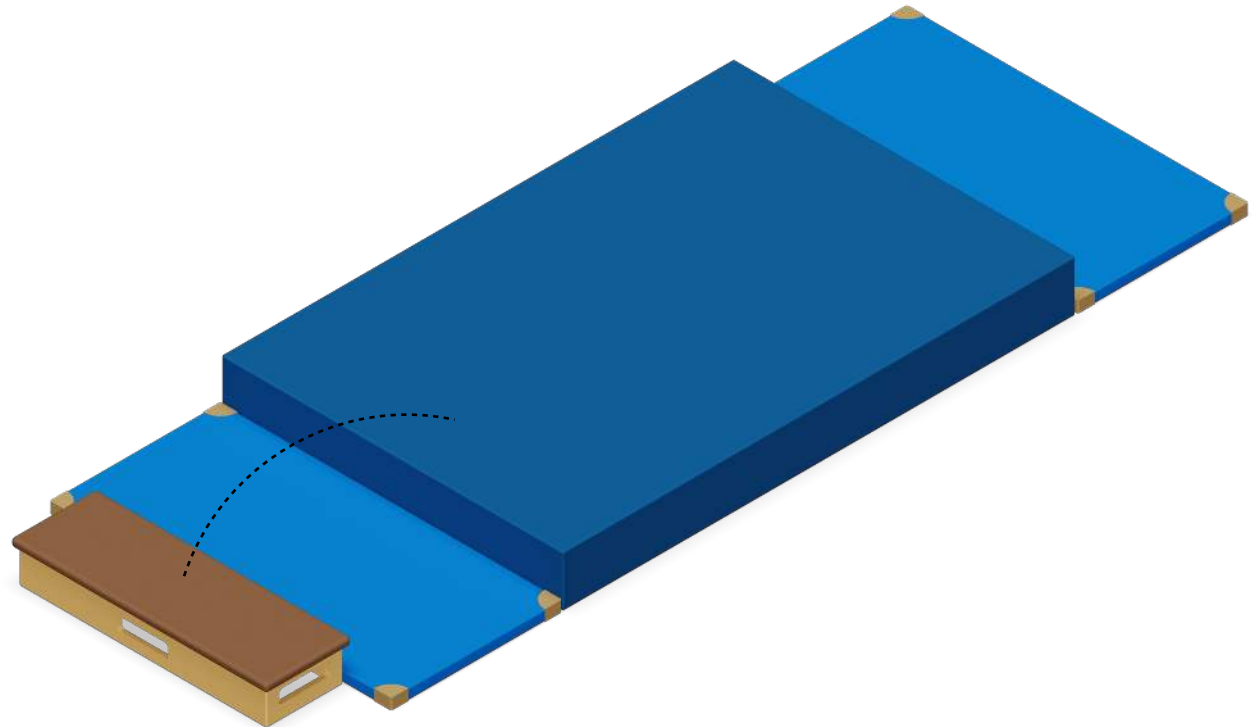
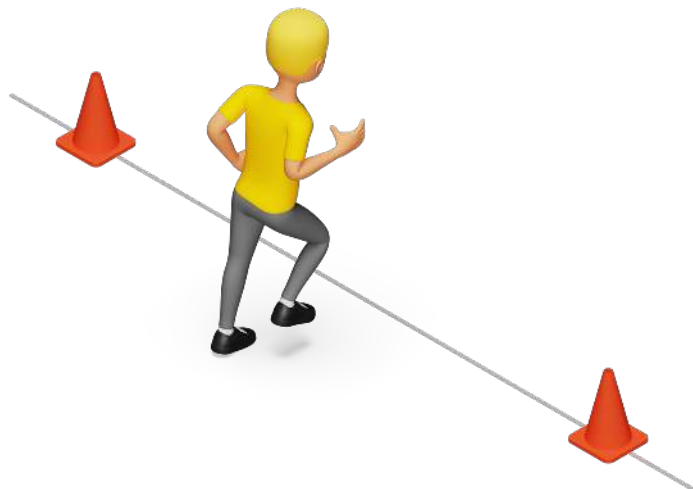
AUFGABE:

Springe über die Turnbänke!

SPRÜNGE IN DIE WEITE ●

SPRINGEN

Sprünge in die Weite



MATERIAL:

2 Hütchen, 1 Kastendeckel, 2 Turnmatten,
1 Weichbodenmatte

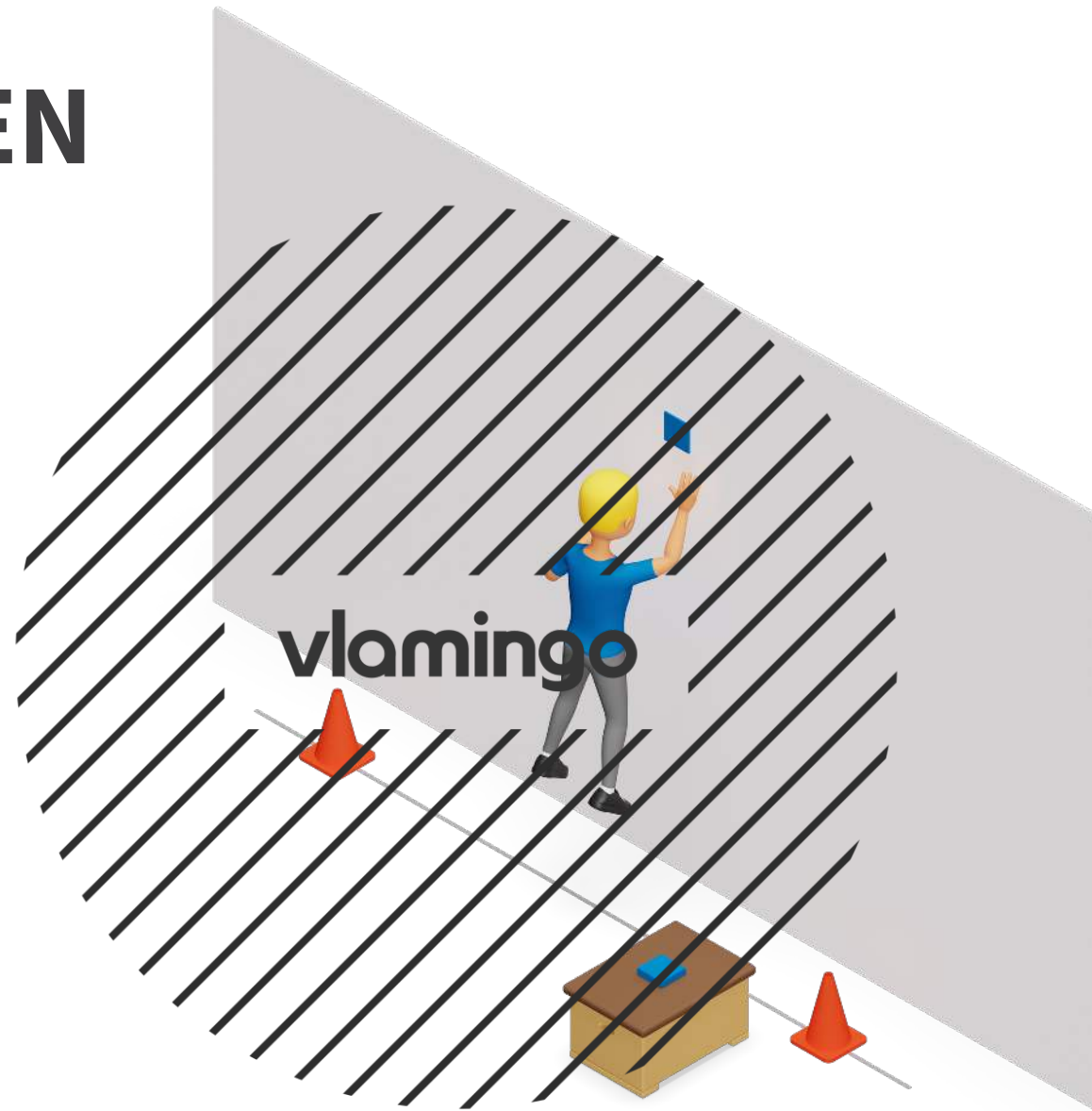
AUFGABE:

Springe vom Kastendeckel auf die Weichbodenmatte!

SPRÜNGE IN DIE HÖHE ●

SPRINGEN

Sprünge in die Höhe



MATERIAL:

2 Hütchen, 1 kleiner Kasten,
Klebezettel, ggf. Zollstock

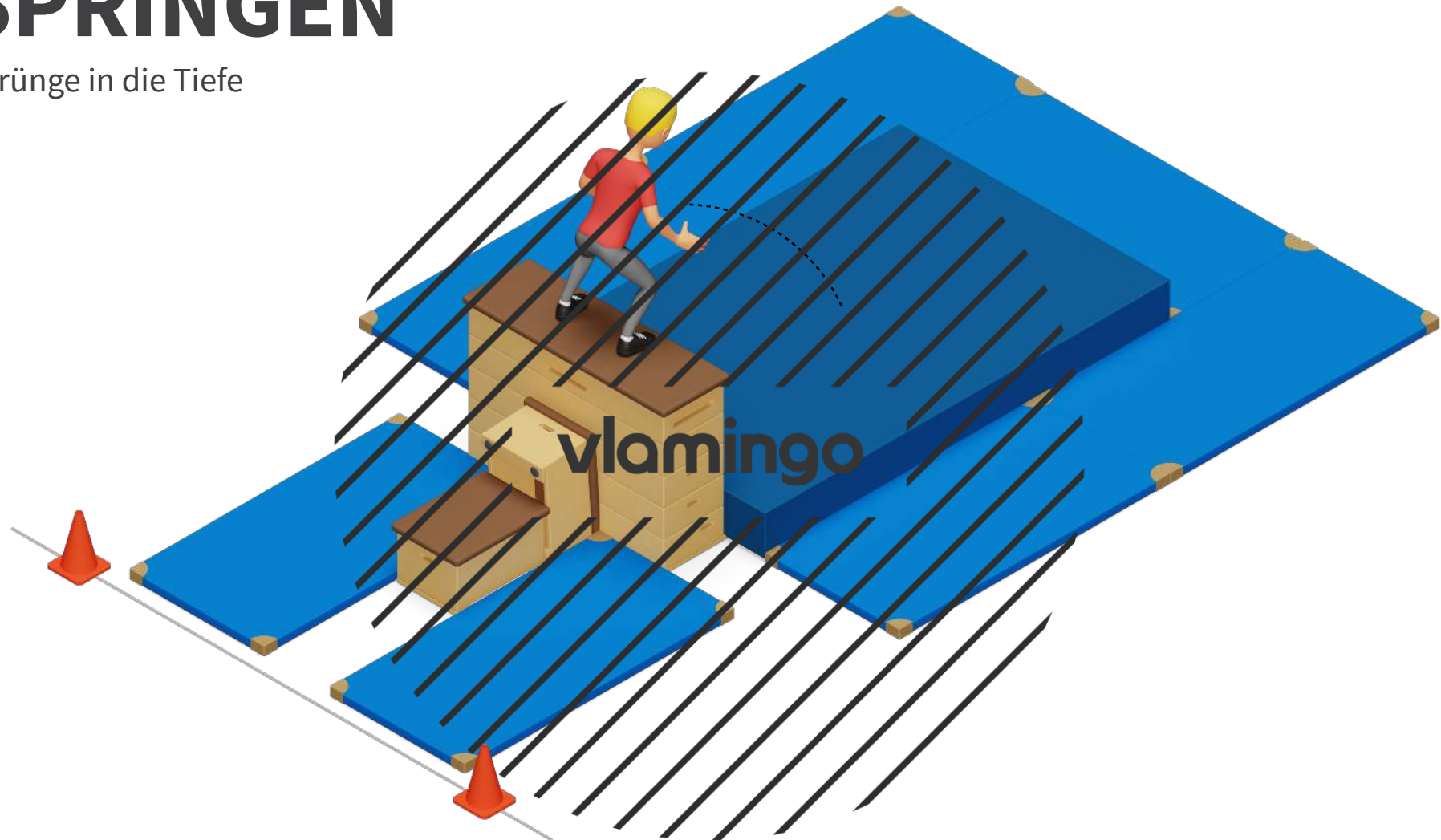
AUFGABE:

Springe beidbeinig ab und bringe den Klebezettel
möglichst weit oben an der Wand an!

SPRÜNGE IN DIE TIEFE 

SPRINGEN

Sprünge in die Tiefe



MATERIAL:

2 Hütchen, 7 Turnmatten, 2 kleine Kästen,
1 Weichbodenmatte, 1 Kasten (5-teilig)

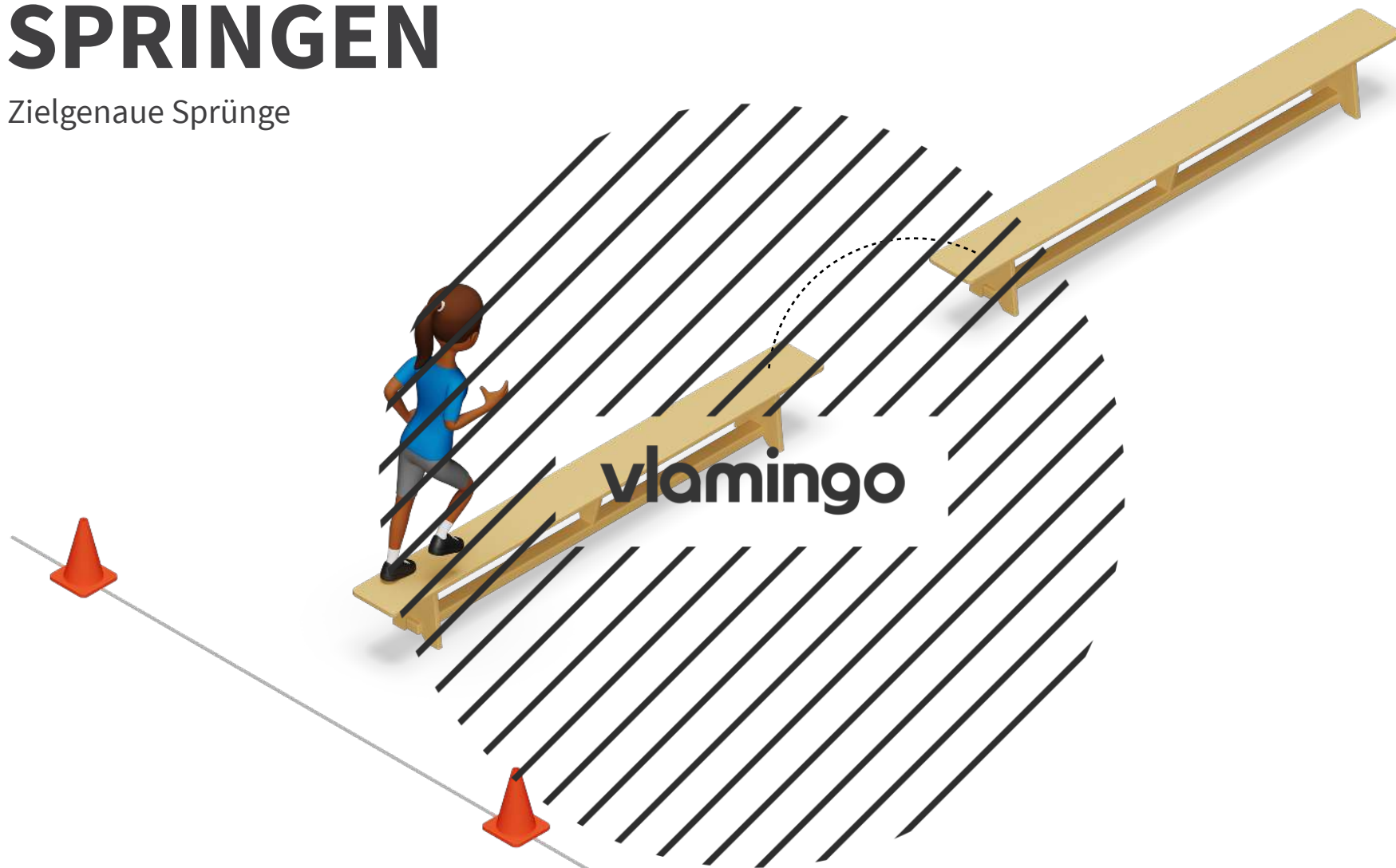
AUFGABE:

Klettere auf den Kasten und springe auf die
Weichbodenmatte!

ZIELGENAUE SPRÜNGE 

SPRINGEN

Zielgenaue Sprünge



MATERIAL:

2 Hütchen, 2 Turnbänke

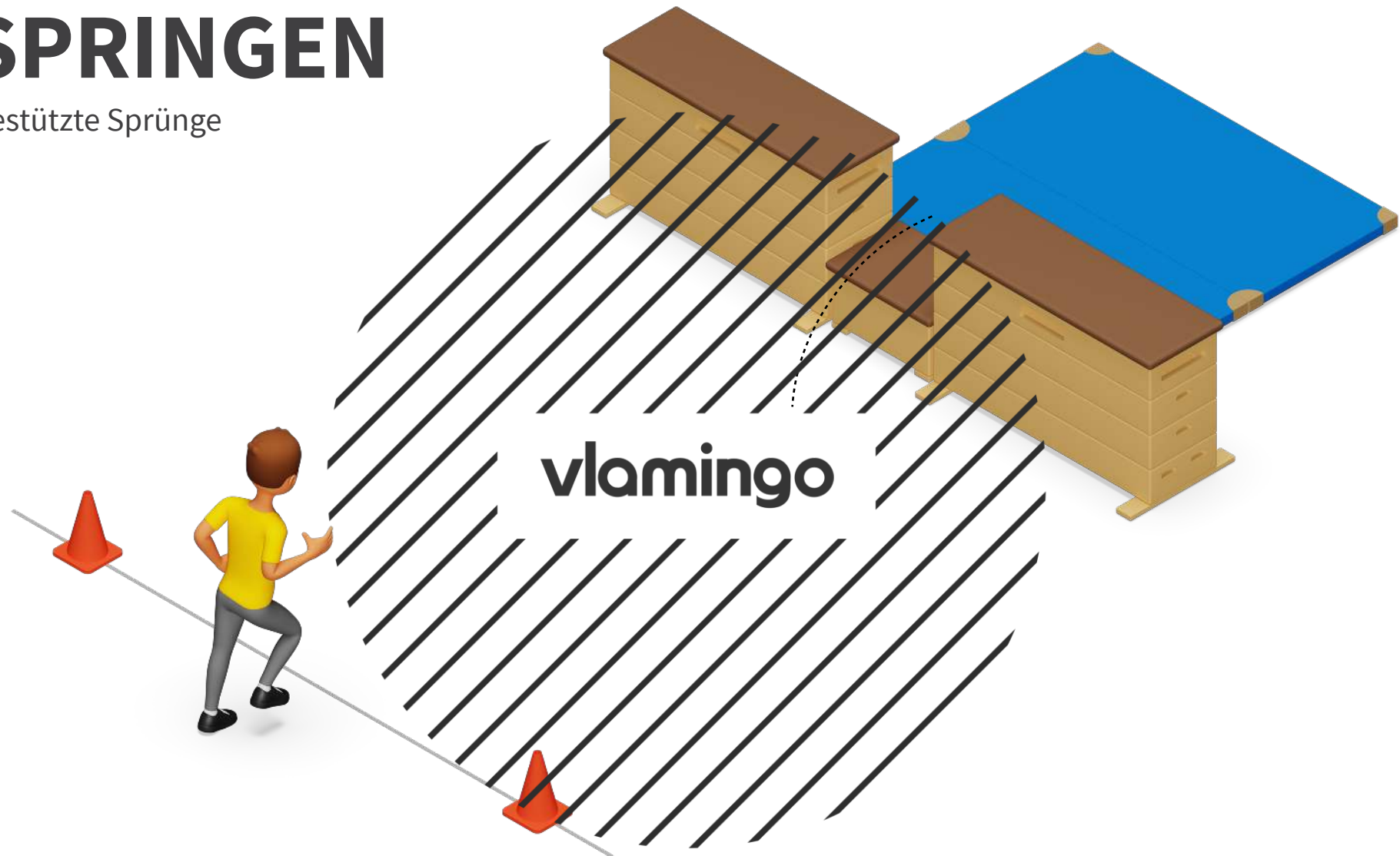
AUFGABE:

Springe von einer Turnbank auf die andere Turnbank!

GESTÜTZTE SPRÜNGE ●

SPRINGEN

Gestützte Sprünge



MATERIAL:

2 Hütchen, 2 Turnmatten,
1 kleiner Kasten, 2 Kästen (4-teilig)

AUFGABE:

Springe über den kleinen Kasten und stütze dich auf den großen Kästen mit deinen Händen ab!

STATIONSBESCHRIFTUNG

1

2

LAUFZETTEL

LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

LAUFZETTEL

Name: _____

Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

LAUFZETTEL

Name: _____

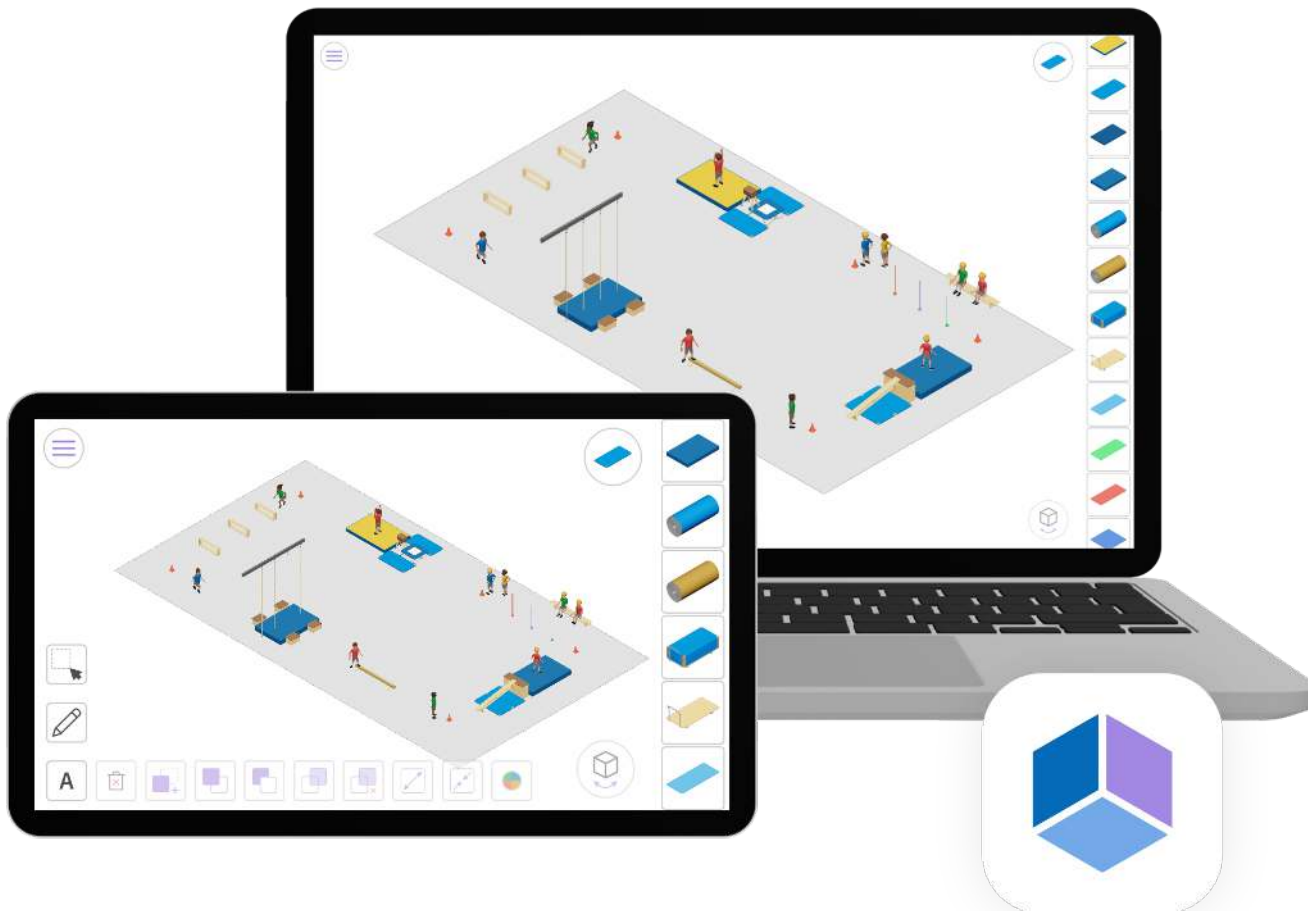
Station	Check
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



vlamingo



Eigene **Stationskarten** & **Hallenpläne** erstellen?



Jetzt ansehen!



NUTZUNGSHINWEISE

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

Weitere Informationen findest du unter: [Lizenzen](#).