

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Sport

Titel: Nicht immer langsam, aber immer genau! - Stationen zur Verbesserung der Beweglichkeit (15 S.)

### Produkthinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/grundschule](http://www.edidact.de/grundschule).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



## 2.4.1 Nicht immer langsam, aber immer genau! – Stationen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Sabine Karoß





### Lernziele:












Die Schüler sollen

- spielerisch ihre Beweglichkeit (Dehnfähigkeit und Gelenkigkeit) verbessern,
- ihre Beweglichkeitsgrenzen kennen lernen,
- Aufgabenstellungen genau erfassen und durchführen,
- selbstständig mit einem Partner an Stationen arbeiten,
- Geräteauf- und -abbau weitgehend selbstständig bewältigen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p>In einer spielerischen Kombination aus kräftigenden und beweglich machenden Aufgaben können die Schüler erste Erfahrungen mit dem Thema „Beweglichkeit“ sammeln.</p> <p><b>Brücken bauen</b></p> <p>Die Schüler bewegen sich frei im Volleyballfeld. Auf ein Signal der Lehrkraft bauen sie Brücken, d.h. sie finden eine Stützposition, die unterquert werden kann.</p> <p> Mit den nachstehenden Fragen kann die <b>Konstruktionsfantasie</b> der Schüler herausgefordert werden:</p> <p>„Auf welchen Körperteilen kann gestützt werden?“ (Hände, Unterarme, Schultern, Kopf, Gesäß, Knie, Unterschenkel etc.)</p> <p>„Wie hoch ist die Brücke? Wer passt hindurch?“</p> <p>„Wie viele Unterquerungsmöglichkeiten (Tore) bietet die Brücke?“</p> <p><b>Brücken bauen und unterqueren</b></p> <p> Die Schüler bilden Paare. Diese verteilen sich so innerhalb des Volleyballfelds, dass um sie herum ausreichend Platz ist.</p> <p>Partner A baut eine Brücke und Partner B unterquert sie. Danach baut Partner B eine Brücke und Partner A unterquert sie.</p>	<p>Vorbemerkung: Die Schüler tragen keine Schuhe.</p>

## 2.4.1 Nicht immer langsam, aber immer genau!

 <p>Nachstehende Fragen können die <b>Bewegungsfantasie</b> der Schüler für das Unterqueren anregen:</p> <p>„Kannst du die Brücke mit den Füßen oder dem Kopf voraus unterqueren?“</p> <p>„Kannst du die Brücke in Rücken- oder Bauch- oder Seitlage unterqueren?“</p> <p>„Kannst du die Brücke im Langsitz unterqueren?“</p> <p>„Kannst du alle Tore der Brücke unterqueren?“</p> <p>Die Brücken sollten im Verlauf der Aufgabe immer flacher gebaut werden (z.B. Brücken für Mäuse, Schlangen, Flundern), damit der Unterquerende in seiner Beweglichkeit stärker herausgefordert wird.</p> <p>Ein Gespräch über die gestellten <b>Anforderungen</b>,</p> <p>Brückenbauer = muss stützen können, also kräftige Muskeln haben, sonst stürzt die Brücke ein,      Unterquerer = muss beweglich sein, lange Muskeln haben, damit er auch unter flachen Brücken hindurchkommt und nicht stecken bleibt,</p> <p>bildet die Überleitung zu den Stationen.</p>	
<h2>2. Erarbeitung</h2> <p>Die Lehrkraft legt die <b>Stationskarten</b> an den entsprechenden Orten auf den Hallenboden.</p> <p>Zunächst baut die Lehrkraft gemeinsam mit allen Schülern die Stationen auf, die einen hohen Gerätebedarf haben (Schlangengrube, Limbotänzer, Tief-Gang (nur Bank)).</p> <p>Danach besorgen die Schüler die an den anderen Stationen benötigten Materialien und bauen die Stationen auf.</p> <p>Nach dem Ende des Aufbaus treffen sich Schüler und Lehrkraft und besprechen den weiteren Ablauf. <b>Vereinbarungen</b> sollten getroffen werden über:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit pro Station und Wechselmodus,</li> <li>• Unterstützung bei Unklarheiten,</li> <li>• Anzahl der Wiederholungen.</li> </ul>  <p>Die (Brückenbau-)Paare verteilen sich an die einzelnen Stationen und beginnen ihr Training.</p>	 <h3>Stationskarten 2.4.1/M 1 bis M 11</h3> <p>Alle Stationen sind so angelegt, dass beide Partner gleichzeitig trainieren können.</p> <p>Die Lehrkraft hat die Materialien vor Stundenbeginn bereitgelegt.</p> <p>Je nach Voraussetzungen der Schüler kann ein „Lese“-Durchlauf vor das Training geschaltet werden, an dessen Ende Fragen zu den Aufgaben gestellt werden können.</p>  <p>Die Lehrkraft beobachtet die Schüler bei der Ausführung der Übungen und unterstützt gegebenenfalls („Stimmt das, sind die Beine bei dieser Aufgabe gebeugt? Lies noch einmal, was auf der Karte steht.“). Denn die Übungen zeigen nur bei korrekter Ausführung einen entsprechenden Effekt.</p>

<p><b>Station Puzzlegrätsche</b> (Abduktoren)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Puzzles mit Rahmen (ca. 20 Teile)</li> <li>• 2 Reifen</li> <li>• 2 Schaumstoffkeile</li> </ul>
<p><b>Station Raupe</b> (rückwärtige Beinmuskulatur und untere Rücken- und Gesäßmuskulatur)</p> <p>„Sind die Beine gestreckt?“</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Hütchen</li> <li>• 8 Teppichfliesen</li> </ul>
<p><b>Station Tief-Gang</b> (rückwärtige Unterschenkelmuskulatur)</p> <p>„Halte deinen Rücken ganz gerade und beuge nur deine Beine – schiebe nicht das Gesäß nach hinten.“</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Bank</li> <li>• 8 Tennisringe</li> <li>• 4 Gymnastikbälle</li> <li>• 4 Tennisbälle</li> <li>• 2 Bohnensäckchen</li> </ul>
<p><b>Station Faltmaschine</b> (Beweglichkeit Zehen, Fußmuskulatur)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitungsseiten</li> </ul>
<p><b>Station Ballschaukel</b> (Beweglichkeit Wirbelsäule, rückwärtige Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Softbälle</li> <li>• 4 Tennisringe</li> </ul>
<p><b>Station Reifenhaus</b> (Beweglichkeit aller großen Gelenke)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Gymnastikreifen</li> </ul>
<p><b>Station Hinein in den Becher!</b> (rückwärtige Bein-, Gesäß- und untere Rückenmuskulatur)</p> <p>„Kannst du den Rücken lang auf die Oberschenkel ablegen, wenn du versuchst, die Bälle in die Becher zu legen?“</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Eimer</li> <li>• 14 Jogurtbecher (500 ml)</li> <li>• Tischtennisbälle (Kastanien, Steine etc.)</li> </ul>
<p><b>Station Schlangengrube</b> (Beweglichkeit Wirbelsäule)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Bänke</li> </ul>
<p><b>Station Limbotänzer</b> (Beweglichkeit der Beingelenke, Beinmuskulatur)</p> <p>„Achte auf einen langen Rücken, wenn du die Schnur unterquerst.“</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Korbballständer</li> <li>• 1 Zauberschnur</li> <li>• 2 Bohnensäckchen</li> </ul>
<p><b>Station Knotenkönig</b> (Beweglichkeit Zehen, Fußmuskulatur)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Seile</li> </ul>
<p><b>Station Stabwinde</b> (Schultergürtelmuskulatur, Beweglichkeit Wirbelsäule)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Stäbe</li> </ul>
<p>Nachdem alle Stationen durchlaufen wurden, bauen die Schüler selbstständig alle Stationen ab. Beim Abbau der großen Geräte helfen sie sich gegenseitig.</p> <p>Um den Erfolg des Trainings einschätzen zu können, wird die Beweglichkeit spielerisch in einem Fangspiel herausgefordert.</p>	