

Stationsarbeit

im Sportunterricht und Vereinstraining

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
ich unterrichte seit über 20 Jahren Sport an einer Brennpunktschule (seit einigen Jahren Ganztageschule), zudem bin ich in der Lehreraus- und Lehrerfortbildung tätig.

Die Erfahrung zeigt, dass die Leistungsbereitschaft und das Leistungsvermögen der Kinder und Jugendlichen in den letzten Jahren stark zurückgegangen sind. Übungen und Aufgaben, die gestellt werden, sind heute gar nicht oder nur mangelhaft zu lösen. Ein Lehrer, der frontal unterrichtet, hat es häufig schwer, auch die Letzten der Klasse zu motivieren. Übungen in der Kleingruppe, sich nicht vor der ganzen Klasse zeigen zu müssen, sind häufig eine willkommene Abwechslung im Sportalltag. Die Erfahrung und die vom neuen Lehrplan geforderten Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, dass die Jugendlichen durchaus in der Lage sind eine Selbstevaluation bzw. Projektarbeit durchzuführen.

Kurzum: Stationsarbeit, NATÜRLICH NUR SITUATIONSBE-
DINGT, ist wieder angesagt.

Schülerinnen und Schüler arbeiten selbsttätig an Stationen und kontrollieren sich selbst.

So wie Schule eben sein sollte.

Die Kinder üben, trainieren und übernehmen Verantwortung. Sie werden somit aktiv, probieren, entwickeln und präsentieren Stationen oder organisieren eventuell sogar sportliche Veranstaltungen.

Geben Sie den Kindern die Chance, die sie verdient haben - auch in der Hauptschule!

Martin Rall

STATIONSTRAINING

Arbeiten mit der CD

Die CD ist aus meiner langjährigen Erfahrung als Sportlehrer entstanden.

Die Stationen sind auch nach der langen Zeit noch nicht perfekt und deshalb auch als Word-Dateien angelegt.

Jeder soll und kann mit der CD leicht arbeiten: Stationen verbessern, Bewertungskriterien verändern, eben auf seine individuelle Situation (Alter, Gruppengröße, Jungen oder Mädchen, Sportstätte ...) anpassen.

Vielleicht läuft ein Rundgang noch nicht optimal, dann kann er mit wenigen Handgriffen verbessert werden. Beim Stationstraining ist die zeitliche Vorgabe ein Faktor, den es unbedingt zu prüfen gilt.

Ich machte die Erfahrung, dass Stationen, die in kleinen Gruppen durchlaufen werden, mit ca. 5 Minuten zu planen sind. Das bedeutet für die Unterrichtspraxis:

10` Erwärmung

5` Aufbau

7` x 5 Durchführung + Wechsel

5` Ausklang

= Wenn alles gut läuft 1 Unterrichtseinheit

Bei Stationen, die von Schülerseite entwickelt werden sollen, ist eher die doppelte Zeit zu veranschlagen.

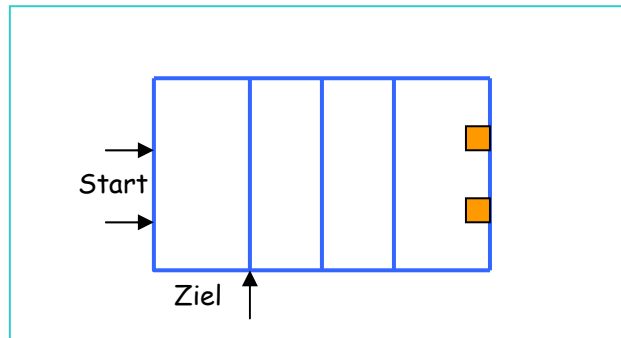
Ich wünsche viel Spaß beim Arbeiten mit den Sportlerinnen und Sportlern.

Mit sportlichem Gruß Martin Rall

ARBEITEN MIT DER CD

Stationskarte 2

Umkehrsprint



Aufgabe

Übungsbeschreibung: Starte auf der blauen Auslinie des Volleyballfeldes, um das Kästchen herum und wieder zurück. Dort wird die Zeit gestoppt.

→ Bewertungsvorschlag

- 7 Sek. = 10 Punkte
- 7,5 Sek. = 8 Punkte
- 8 Sek. = 6 Punkte

→ Personen an der Station

- 1 Zeitnehmer/Starter
- 2 Sprinter je Durchgang

→ Material

- 2 kleine Kästen
- 1 Stoppuhr
- Stifte

WINTEROLYMPIADE

→ Klasse:

→ Datum:

→ Name 1:

→ Name 2:

→ Name 3:

Station	1. Versuch Name 1	2. Versuch Name 1	1. Versuch Name 2	2. Versuch Name 2	1. Versuch Name 3	2. Versuch Name 3
1 Skispringen	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
2 Biathlon	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
3 Eishockey	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
4 Rodeln	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
5 Curling	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
6 Bob	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
7 Langlauf	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Summe						

→ Notentabelle:

48	47	46	45	44	43	42,5	41,5	40,5	39,5	38,5	37,5	36,5	35,5	34,5	33,5	32,5	31,5	30,5	29,5
1	1,1	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	2	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9

29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18,5	17,5	16,5	15,5	14,5	13,5	12,5	11,5	10,5
3	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9

Stationskarte 8

Kondition

Dein Aufbau

Aufgabe

Entwickle eine Übung mit der man die Ausdauer trainiert!

Übungsbeschreibung

Du hast 30 Sekunden Zeit, wie viele Wiederholungen schaffst Du?

→ Material

- Turnmatten
- Markierungshütchen

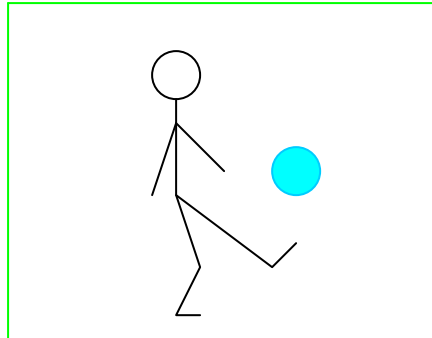
→ Namen der Trainer

-
-
-
-

STATIONEN ENTWICKELN
- FÜR DIE FITNESS -

Stationskarte 3

Jonglieren



Aufgabe

Jeder hat 5 Versuche. Jongliere den Ball auf dem Fuß! Der beste Versuch zählt! Der Ball muss natürlich fortlaufend jongliert werden. Wenn er auf den Boden kommt, dann zähle von vorn!

→ Bewertungsvorschlag

- > 20 Berührungen = 10 Punkte
- 20 Berührungen = 8 Punkte
- 15 Berührungen = 6 Punkte
- 10 Berührungen = 4 Punkte

→ Personen an der Station

- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe
- 1 Schreiber

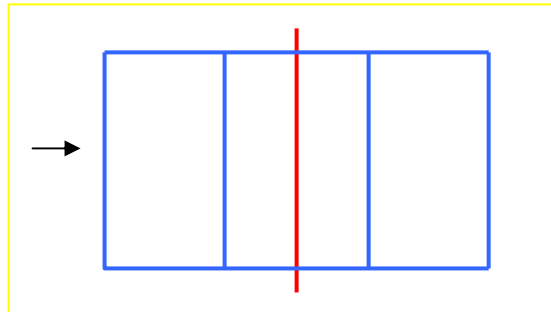
→ Benötigtes Material

- 1 Fußball

FUSSBALL
TECHNIK

Stationskarte 3

Angaben



Aufgabe

Das Volleyballnetz / Band ist aufgebaut. 2 Spieler/Spielerinnen stehen sich gegenüber. Führe regelgerechte Angaben über das Netz aus. Du hast 12 Versuche!

→ Bewertungsvorschlag

- 10 Angaben = 10 Punkte
- 9 Angaben = 9 Punkte
- 8 Angaben = 8 Punkte

→ Personen an der Station

- 1 Schreiber
- Teilnehmer je nach Größe der Gruppe

→ Benötigtes Material

- 3-4 Volleybälle
- 1 Stift

VOLLEYBALL
GRUNDFERTIGKEITEN