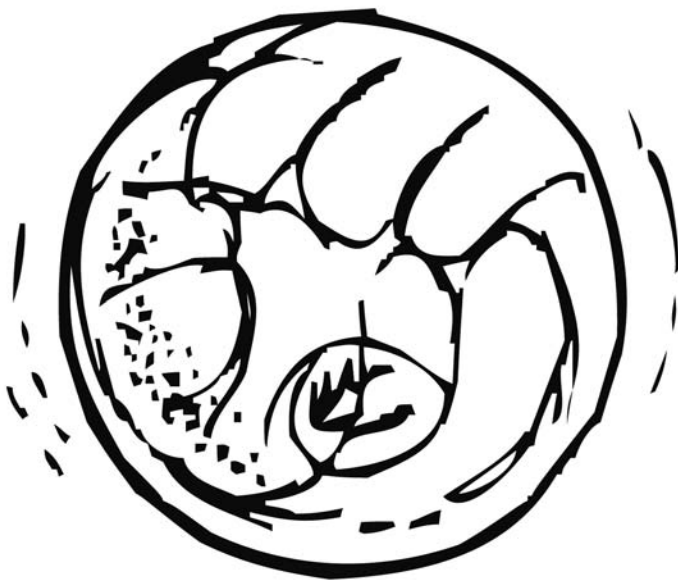

Ballspiele

Mithilfe der anschaulich bebilderten Stationskarten können Schüler alle Übungsstationen selbst aufbauen und sie – anhand der bildlichen, aber auch der kurzen schriftlichen Anleitung – selbstständig absolvieren. So lernen die Schüler ihren Sportunterricht selbst zu organisieren.

Anmerkungen:

- Mithilfe der Kontrollkarte kann man aus dem Stationentraining einen kleinen Wettkampf machen. Es gibt dann an jeder Station eine gewisse Zeitvorgabe. Ist die Zeit, die zum Beispiel durch Musik angegeben wird, vorbei (dies signalisiert man, indem man die Musik ausschaltet), müssen die Schüler zur nächsten Station wechseln. Jeder Schüler braucht hierfür einen Stift.
- An jeder Station können – je nach Klassenstärke – ein bis vier Schüler arbeiten.
- Zur Differenzierung bzw. Abwechslung kann man einzelne Stationskarten weglassen. Diese müssen dann auch auf der Kontrollkarte gestrichen werden.
- In den Abbildungen ist der Laufweg (bzw. die Richtung von Bewegungen des Körpers) stets mit einer durchgezogenen (-), der Ballweg mit einer gestrichelten Linie (---) gekennzeichnet.
- Tipp: Wenn man die Stationskarten laminiert oder auf Karton aufzieht, kann man mithilfe halbiertes Tennisbälle (oben einschneiden, Karte einstecken) kleine Aufsteller basteln.
- Alle Übungen können natürlich auch variabel unter Anleitung des Lehrers und ohne Verwendung der Stationskarten durchgeführt werden.



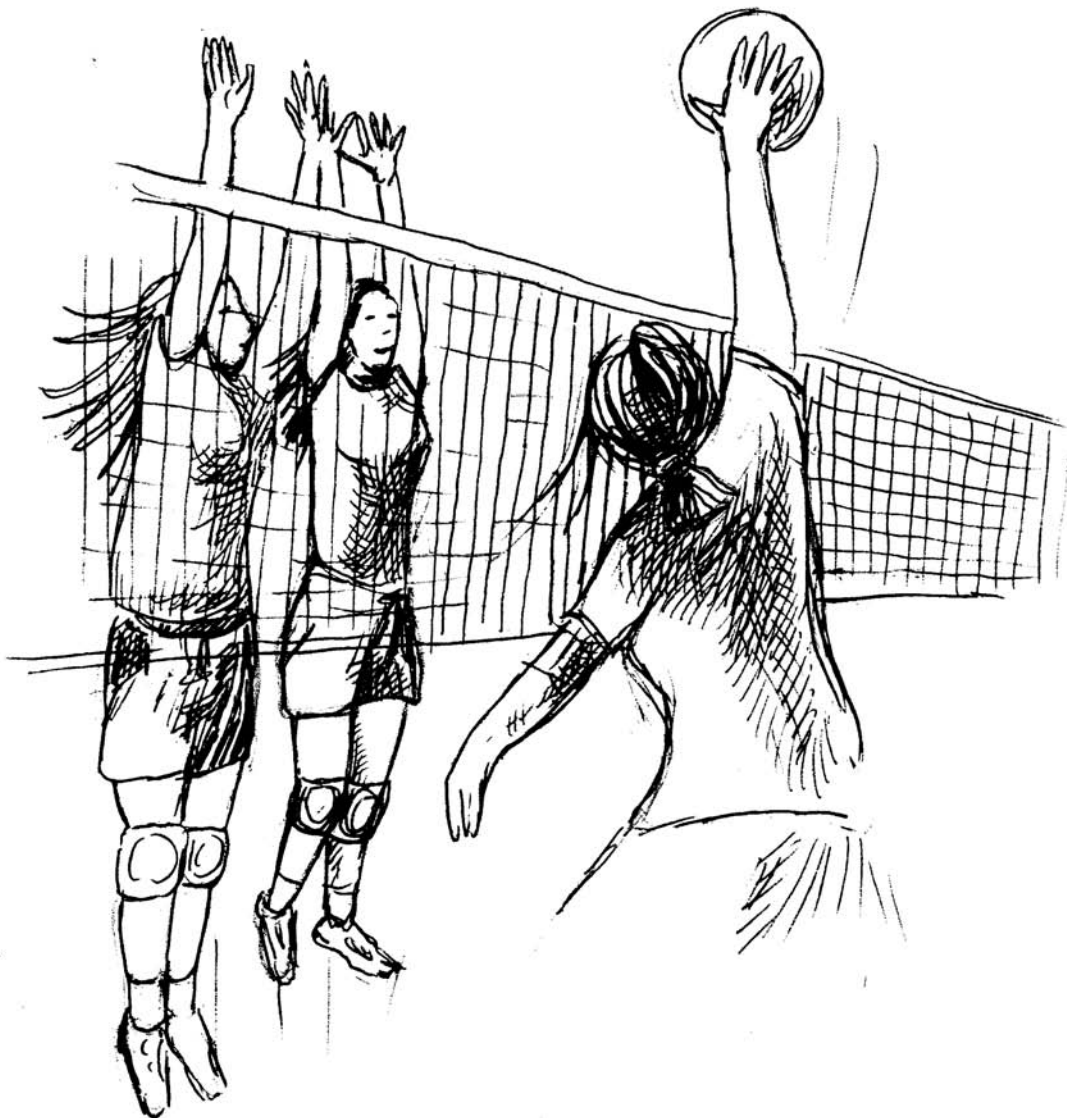
Volleyball

Benötigte Materialien:

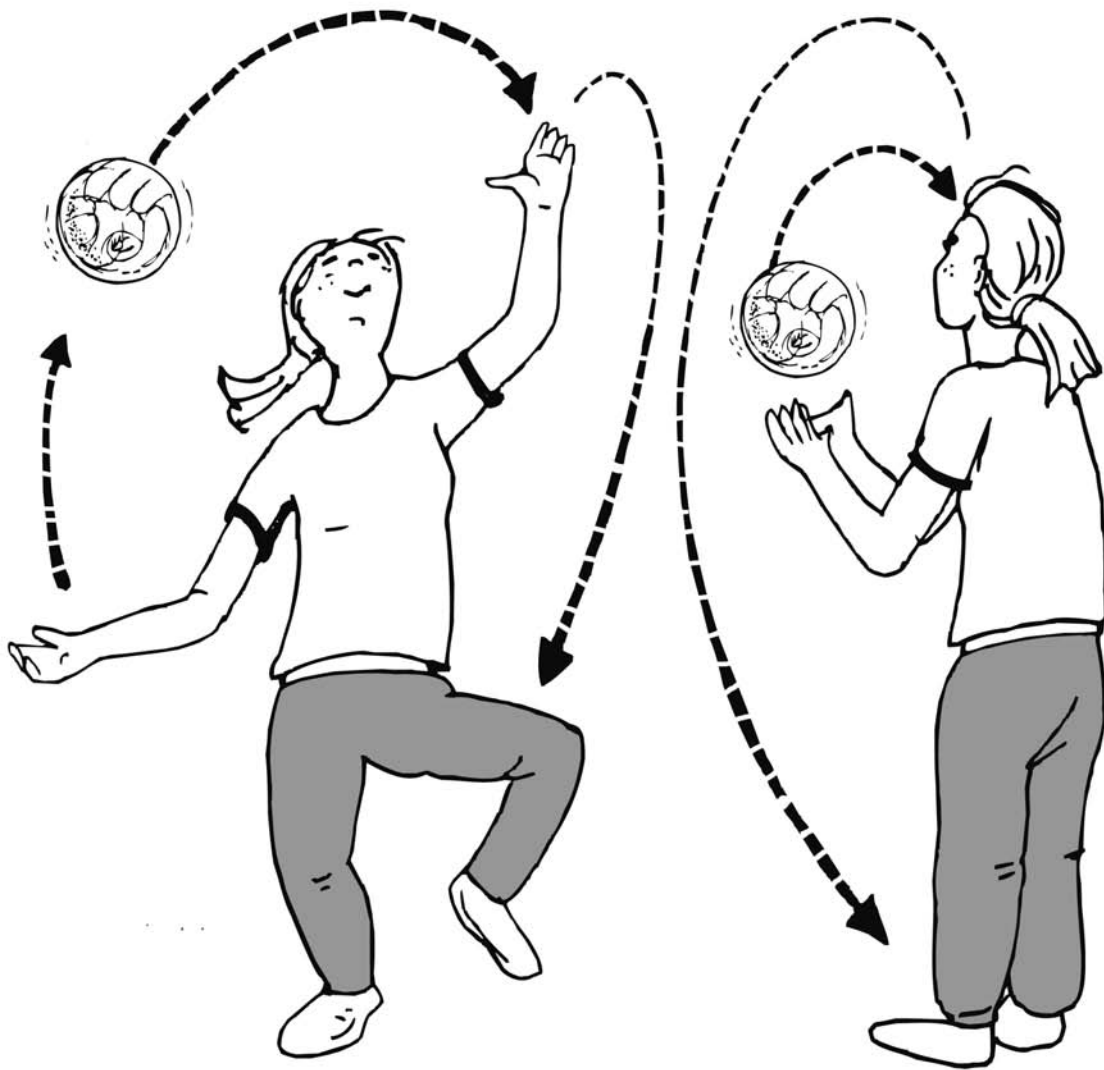
- Volleybälle oder/und Softbälle/Wasserbälle/Luftballons
- Netz oder/und Reivo-Band, Zauberschnur
- Reifen/Fahrradmantel

Hinweise zu den Stationen:

- Zu Beginn der Volleyballeinheiten bzw. zur Differenzierung können die Schüler den Ball fangen und werfen bevor sie zum Pritschen und Baggern übergehen.
- Station 7: Ca. drei Meter Abstand vom Netz; Tipp: kurzen Aufschlag machen!
- Station 8: Reifen auf die Drei-Meter-Linie legen.
- Stationen 9 und 10 sind schwer! Hier sind eine genaue Anleitung und eventuell längeres Üben notwendig.



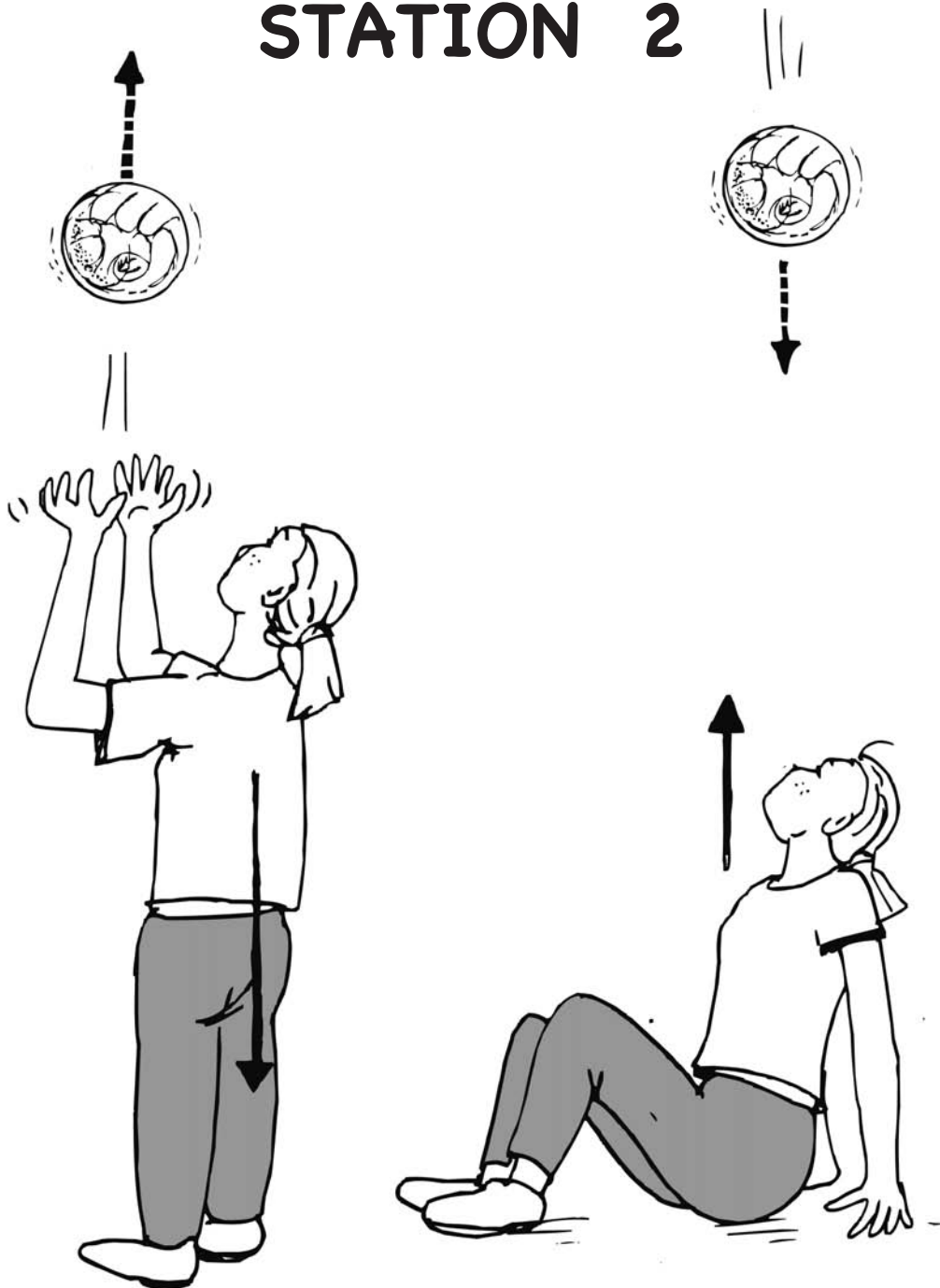
STATION 1



Halte den Ball mit irgendeinem Körperteil so lange wie möglich in der Luft!

Die höchste Anzahl an Ballberührungen in Folge trägst du in deine Kontrollkarte ein.

STATION 2



Pritsche den Ball, setze dich dabei ab und stehe wieder auf!!

Für jede gelungene Aktion erhältst du einen Punkt.