



Stundenbild 9 - polysportiver Stationenbetrieb

Material

Einige normale Seile, 2 Langbänke, Basketbälle, Bälle, Matte, Beaded Ropes, Punktezettel aus dem Anhang (auf der Vorderseite die Stationen, auf der Rückseite die Punkte tafel)

Hauptteil

In dieses Spiel lässt sich das Aufwärmen sehr gut integrieren. Es gibt 10-15 verschiedene Aufgaben. Jedes Kind benötigt für dieses Spiel einen Partner. Falls ein Kind übrigbleibt, kann dieses Kind die meisten Aufgaben auch alleine durchführen (Falls eine Aufgabe einen Partner braucht, biete ich da dann mich als Partner an). Lustiger ist es auf jeden Fall zu zweit. Gestartet wird mit Aufgabe 1 und 2. Eine Aufgabe darf nicht mehrmals hintereinander ausgeführt werden, es muss zumindest eine andere Aufgabe gemacht werden, bevor die gleiche Aufgabe wieder ausgesucht wird.

1	normales Laufen	2 Runden	3
2	Hopserlauf	2 Runden	3
3	springen auf einem Bein	1 Länge	3
4	Kreuzen/Toad	3 x	5
5	gegenüber im Seil	5 x	4
6	nebeneinander im Seil	5 x	3
7	Hexendreh	5 x	2
8	Speed Steps	5 x	3
9	in der Hocke über das Seil springen	5 x	2
10	Hockwenden auf der Langbank	10 x	3
11	Abklatschen in Liegestützposition	10 x rechts und links	3
12	Rollbrett, Zehen (!) am Brett, Liegestützposition	1 Breite	2
13	Ball über die Wand zum Partner	10 x	4
14	Korbwurf (Basketball)	10 x gemeinsam	4
15	Bockspringen mit Partner	3 x	5



- gemeinsam – unsere geglückten Versuche werden zusammengezählt – also z.B. meinem Partner gelingt das Kunststück 6 Mal, mir 4 Mal, dann haben wir zusammen 10 und die Aufgabe somit gelöst
- 10 x (ohne „gemeinsam“ – jeder von uns muss das 10 x schaffen)

Jeder Aufgabe sind Punkte zugeordnet (Spalte ganz rechts). Diese Punkte tragen die Kinder nach jeder Aufgabe in die 100er Tafel ein. Mit dem Variieren der Punkte kann ich steuern, was die Kinder üben sollen. Empfehlenswert ist es, das Spiel öfters zu spielen und die meisten Aufgabe gleich zu lassen. Dann kennen sich die Kinder schon aus und man muss nicht lange erklären. Man erklärt dann nur 1-2 neue Aufgaben. Das Spiel eignet sich perfekt, um neu Gelerntes zu festigen. Für Anfänger ist es sehr gut geeignet, weil ich unter viele polysportive Aufgaben ein bisschen Seil-springen mischen kann und so die Kinder langsam herantühre.

Jedes Paar bekommt eine solche Liste und schreibt seine Namen darauf. Die Liste und ein Stift zum Eintragen bleibt auf einer Langbank am Rand des Turnsaales oder am Kreis in der Mitte am Boden liegen. Nach jeder Aufgabe kehren die Kinder dorthin zurück und tragen die Punkte ein. Die Punkte werden Zeile für Zeile eingetragen. Ist eine Zeile voll, werden die übrigen Punkte in die nächste Zeile eingetragen. Die Zahlen oben erleichtern das Eintragen und das Abrechnen am Schluss. Jede Reihe ergibt 10 Punkte. Gesamtpunkteanzahl ist also 10 mal die Anzahl der vollen Reihen plus die Anzahl in der letzten angefangenen Reihe. Für Volksschüler ist dieses Spiel also auch geeignet, die Hundertertafel einzuprägen und zu verstehen.

Abgerechnet wird am Ende der Stunde.

Wie du vielleicht bemerkt hast, hat diese 100er Tafel eigentlich 300 Felder. Du kannst sie mehrmals verwenden. Sehr flinke Kinder können über den 100er hinaus Punkte sammeln. Als Ziel für eine Einheit setze ich aber grundsätzlich die 100 Punkte.

Bei diesem Stundenbild dienen folgende Tutorials als Unterstützung:

Cross

Speed Steps

Der Start / Jump 4 2

für mich für dich / Jump 4 2

Grass Cutter

Hocke

Toad



Abschluss

Zum Abschluss spielen wir „Das Knallbonbon“:

Ich teile die Kinder in 2-3 Gruppen: Eine Gruppe stellt den Weichboden senkrecht auf. Die Kinder der zweiten Gruppe lehnt sich mit dem Rücken an (und schließen den Mund damit die Zunge nicht gefährdet ist). Dann lässt die erste Gruppe den Weichboden umfallen. Die Kinder fallen mit (Knall!). Die Gruppe, die umfallen durfte, stellt nun den Boden auf, die andere Gruppe darf umfallen. Gibt es eine dritte Gruppe, so ist diese Gruppe in der zweiten Runde die Gruppe, die umfallen darf und die erste Gruppe wird zur Zuschauer-Gruppe.

Erweiterung

Ist in diesem Fall ganz einfach zu machen, indem ich die Auswahl der Aufgaben ändere, kann ich mehr oder weniger Rope Skipping bzw. mehr oder weniger Level bieten. Hier kommen schon einige schwieriger Skills vor, die können natürlich durch leichtere Aufgaben ersetzt werden oder durch andere polysportive Aufgaben ersetzt werden.