

Download

Müller, Corinna/Spellner, Cathrin

Sport an Stationen 7/8 – Seil

Übungsmaterial zu den Kernthemen des
Lehrplans

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

 Auer



Sport an Stationen

7/8 – Seil

**Übungsmaterial zu den Kernthemen
des Lehrplans**

**Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel
Sport an Stationen**

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.

<http://www.auer-verlag.de/go/dl6786>

Material für alle Stationen: 11 Seile, 11 Hütchen

- S. 45 Station 1 **Sprungkönig**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 46 Station 2 **Sprungmeister**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 47 Station 3 **Sprungfolge**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 48 Station 4 **Slalomsprung**
Material: 1 Seil, 4 Hütchen
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 49 Station 5 **Seitgalopp**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 50 Station 6 **Parallelsprung** (Partnerarbeit)
Material: 2 Seile
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf die Seile zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden. Weiterhin müssen die Partner einen ausreichenden Abstand zueinander halten.
- S. 51 Station 7 **Kreuzsprung**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 52 Station 8 **Seilsprung**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden.
- S. 53 Station 9 **Seilschwung**
Material: 1 Seil
Hinweise: Die Schüler müssen darauf achten, keinen anderen Schüler oder sich selbst in ihrem Schwung zu treffen.
- S. 54 Station 10 **Springer**
Material: 1 Seil, 7 Hütchen
Hinweise: Die Schüler müssen aufgrund der Verletzungsgefahr darauf achten, nicht auf das Seil zu springen. Außerdem muss das Seil entsprechend der Körpergröße gewählt werden. Achten Sie darauf, dass die Schüler in die Reifenmitte springen.
- S. 55 **Laufzettel „Seil“**
Hinweise: Bitte in ausreichender Zahl kopieren. Halten Sie außerdem Bleistifte oder Stempel in ausreichender Zahl zum Abzeichnen bereit.

Station 1

Sprungkönig

Material

 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil, das für eure Körpergröße passend ist.

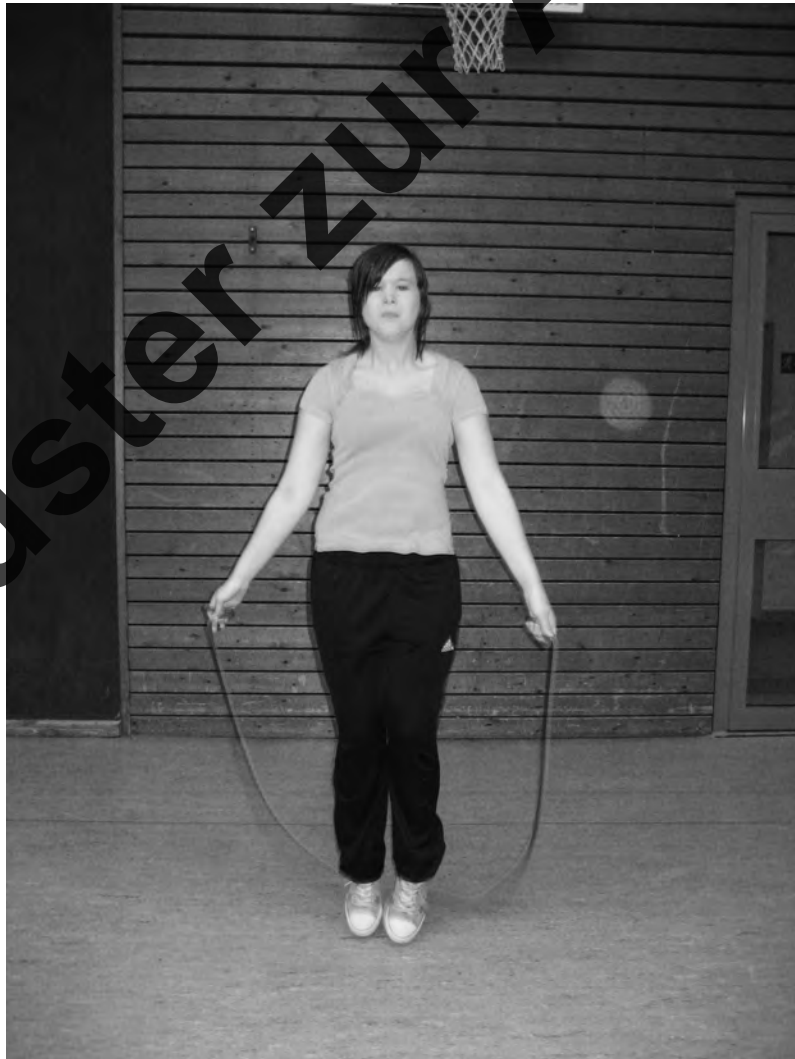
Aufgabe

Springe mit beiden Beinen Seil. Versuche, so viele Sprünge wie möglich zu schaffen.



Wie viele Sprünge schaffst du in einer, zwei, drei, ... Minuten?

Variiere auch deine Sprungrichtung (vorwärts/rückwärts).



Station 2

Sprungmeister

Material

 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil, das für eure Körpergröße passend ist.

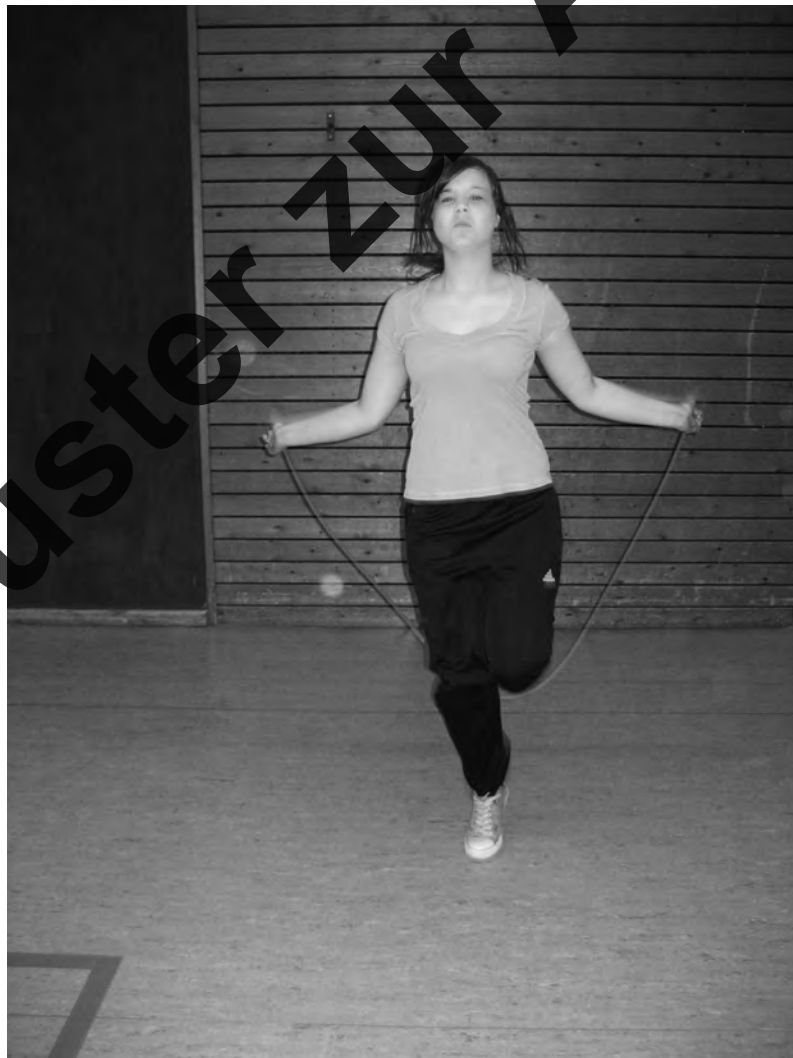
Aufgabe

Springe mit einem Bein Seil. Versuche, so viele Sprünge wie möglich zu schaffen.



Wie viele Sprünge schaffst du in einer, zwei, drei, ... Minuten?

Variiere auch deine Sprungrichtung (vorwärts/rückwärts).



Station 3

Sprungfolge

Material

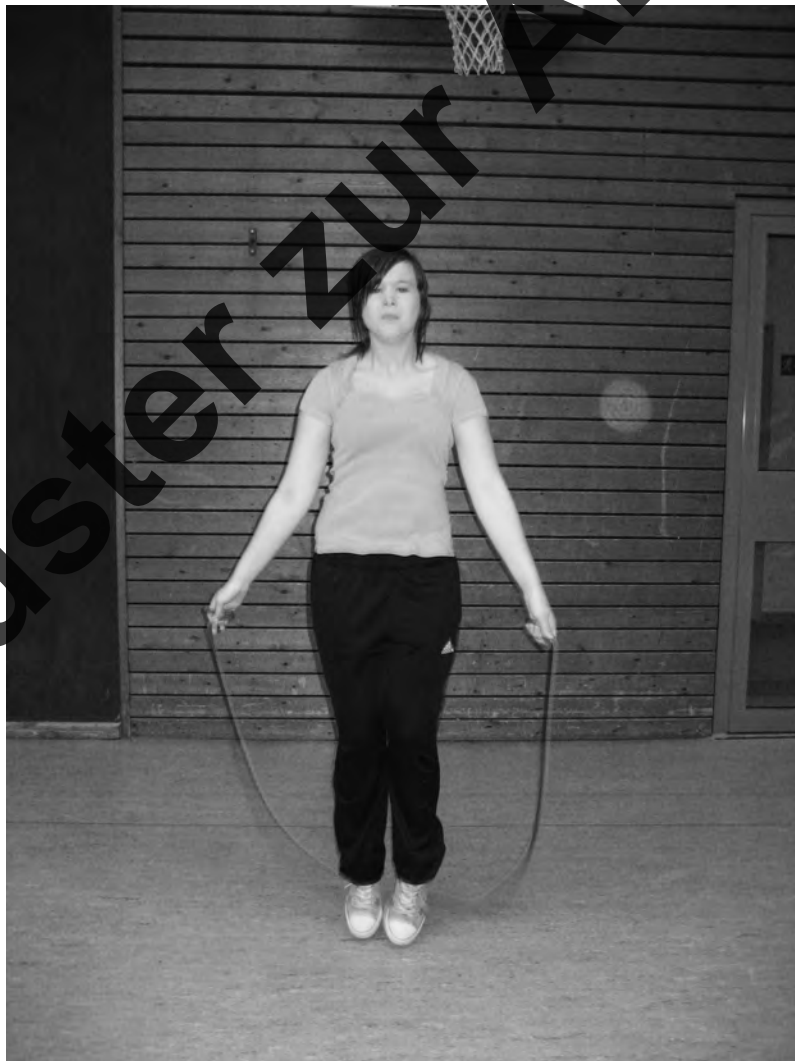
 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil, das für eure Körpergröße passend ist.

Aufgabe

Überlege dir eine Sprungfolge. Nimm dir nun das Seil und springe diese ein Mal durch. Verändere die Sprungfolge, falls sie noch nicht ausgefeilt ist.



Station 4

Slalomsprung

Material



1 Seil



4 Hütchen

Aufbau

Stellt die Hütchen in einem Abstand von zwei Metern hintereinander auf.

Aufgabe

Laufe mit schwingendem Seil im Slalom um die Hütchen herum.

Schaffst du es auch rückwärts?



Station 5

Seitgalopp

Material

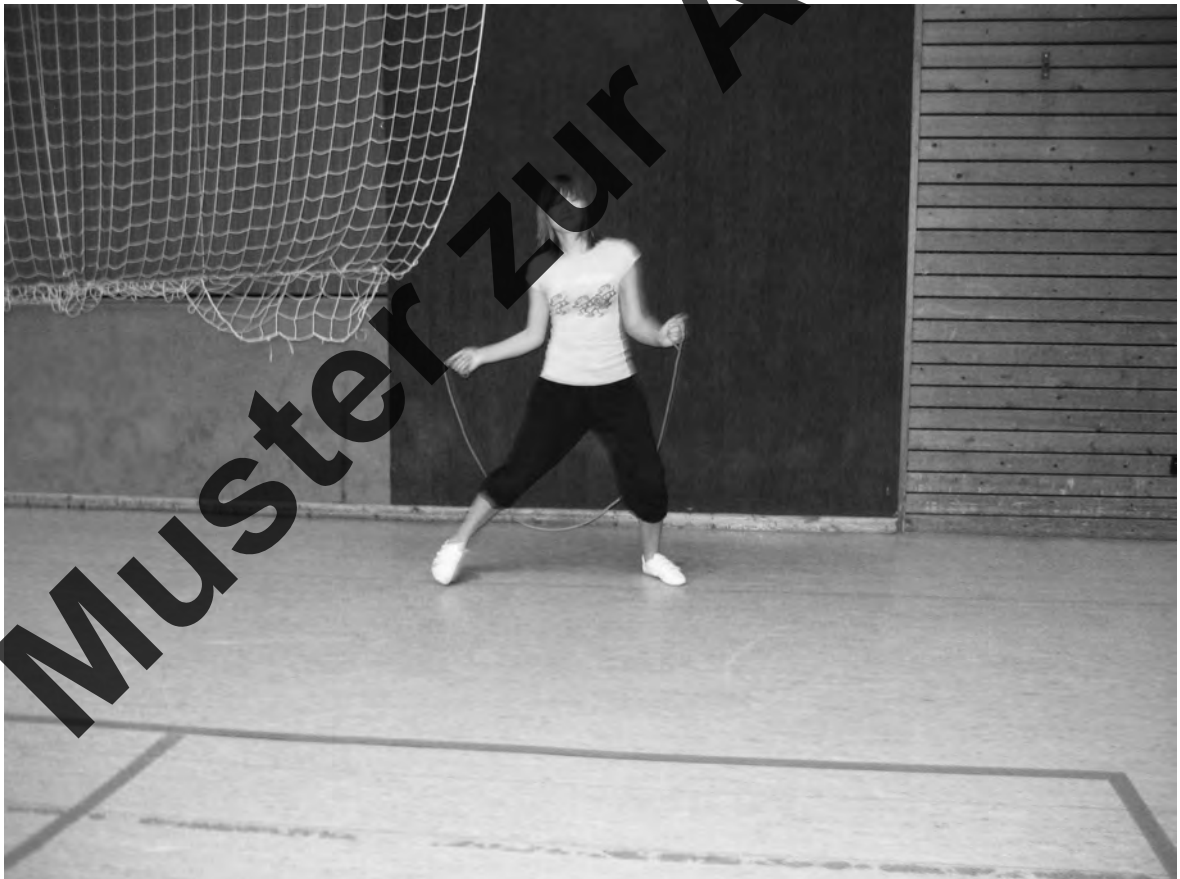
 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil.

Aufgabe


Mache erst zwei Seitgaloppsprünge ohne Seil. Nimm dir nun das Seil und mache einen Seitgalopp im schwingenden Seil.



Station 6

Parallelsprung

Material

 2 Seile

Aufbau

Geht zu zweit zusammen. Nehmt euch jeweils ein Seil.

Aufgabe

Überlegt euch gemeinsam eine Sprungfolge. Springt nun gleichzeitig eure Sprungfolge. Achtet darauf, dass ihr zueinander genügend Abstand haltet.



Station 7

Kreuzsprung

Material

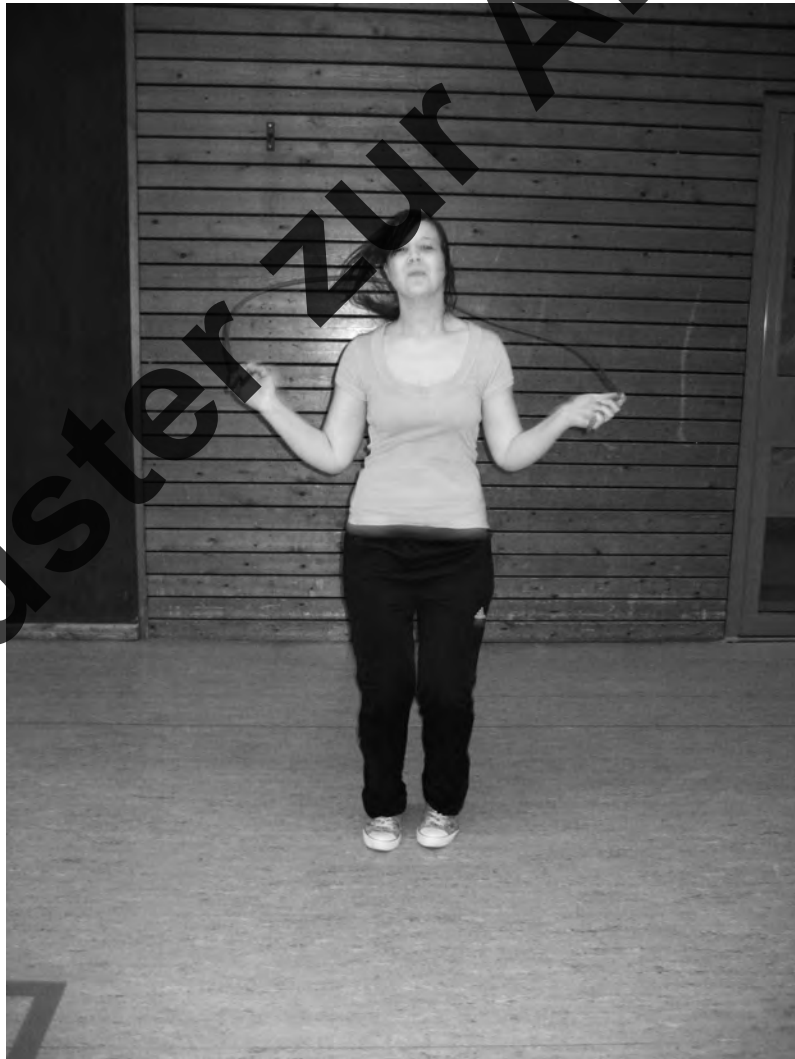
 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil.

Aufgabe

Springe mit dem Seil vorwärts. Versuche dabei, die Arme vor dem Körper zu überkreuzen. Schaffst du das auch im Rückwärtssprung?



Station 8

Seilsprung

Material

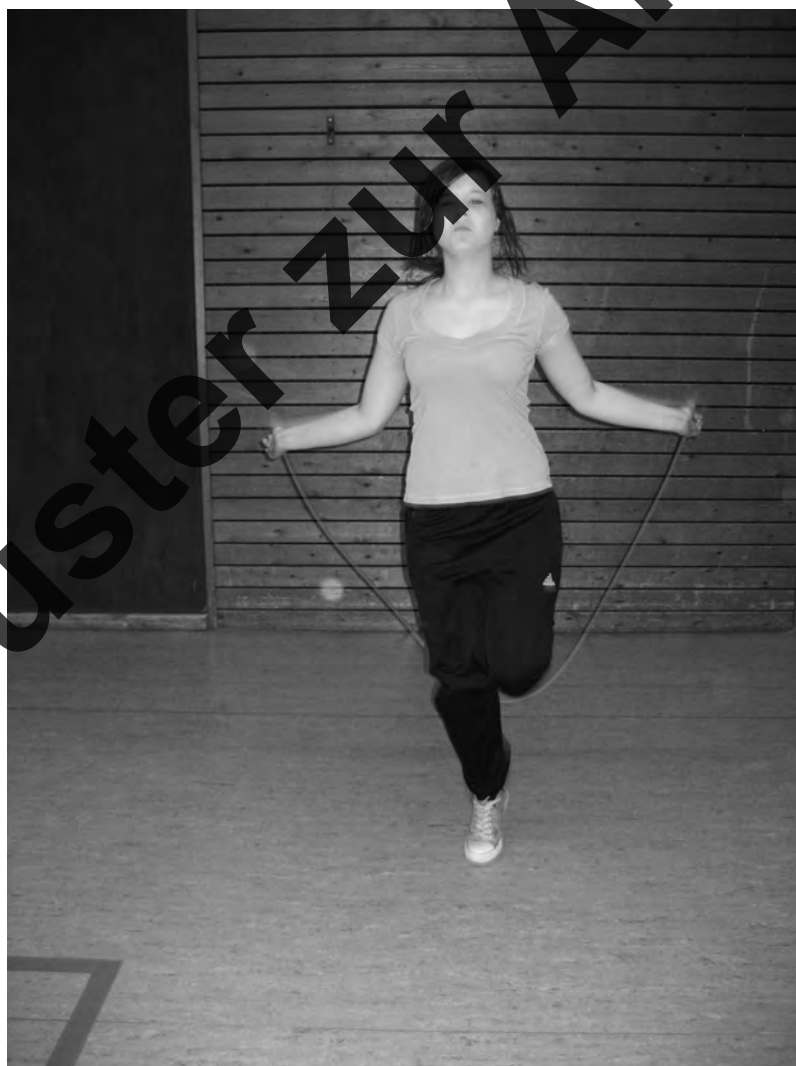
 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil.

Aufgabe

Springe je fünf Mal auf dem rechten, dann fünf Mal auf dem linken Bein. Wie du das Seil schwingst (vorwärts/rückwärts), bleibt dir überlassen.



Station 9

Seilschwung

Material

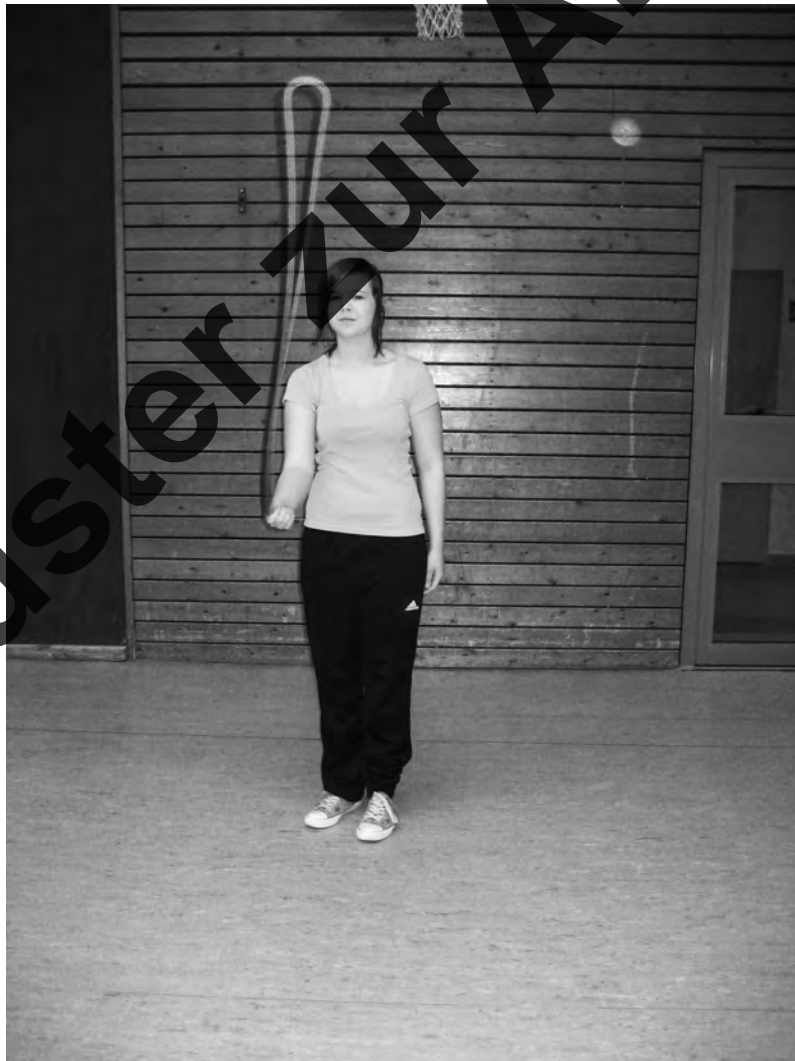
 1 Seil

Aufbau

Nehmt euch ein Seil.

Aufgabe

Schwinge das Seil neben deinem Körper/über deinem Kopf. Du kannst das Seil dazu in eine Hand bzw. in beide Hände nehmen.



Station 10

Springer

Material

 1 Seil

 7 Hütchen

Aufbau

Stellt Hütchen mit einem Abstand von einem Meter in einer Reihe auf. Nehmt euch nun ein Seil.

Aufgabe

Laufe im vorwärtsschwingenden Seil von Hütchen zu Hütchen.



Laufzettel „Seil“

für _____

Datum: _____

Klasse: _____

Station		<input checked="" type="checkbox"/> Kontrolle (Punkte)
1	Sprungkönig	
2	Sprungmeister	
3	Sprungfolge	
4	Slalomsprung	
5	Seitgalopp	
6	Parallelsprung	
7	Kreuzsprung	
8	Seilsprung	
9	Seilschwung	
10	Springer	