

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort und Einführung	4
Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?	5 - 6
Was ist charakteristisch für das Stationenlernen?	
Ursprünge und Entstehung	
Formen des Stationenlernens	7 - 9
Geschlossenes Stationenlernen	
Offenes Stationenlernen	
Stationenlernen mit unterteilten Stationen	
Stationenlernen im Sportunterricht der Grundschule	10 - 14
Auswahl der Übungen	
Funktionalität der Übungen	
Planung und Vorbereitung des Stationenlernens	
Stationenlernen in der Praxis – Checkliste	
Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	15 - 17
Stationenlernen in der Übersicht	18 - 19
<i>Die Stationen</i>	
1. Konditionelle Fähigkeiten schulen und verbessern	
1.1 Vier Stationen: Kräftigen der Bein-, Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur	20-21
1.2 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Partnerarbeit	22-23
1.3 Vier Stationen: Gewandtheit schulen, Kräftigen der Arm- und Beinmuskulatur	24-25
1.4 Vier Stationen: Hauptmuskelgruppen kräftigen – Pflicht- und Wahlkreis.	26-27
1.5 Vier Stationen: Kräftigen der Hauptmuskelgruppen in Vierergruppen.	28-29
2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
2.1 Fünf Stationen: Sich anpassen, orientieren und richtig reagieren	30-31
2.2 Fünf Stationen: Gegenstände und sich selbst im Gleichgewicht halten	32-33
2.3 Fünf Stationen: Sich mit Bällen orientieren und anpassen	34-35
2.4 Fünf Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Partnerarbeit	36-37
2.5 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen	38-39
3. Grundtätigkeiten anwenden und verbessern	
3.1 Vier Stationen: Hüpfen/Springen – Heben/Tragen anwenden und verbessern	40-41
3.2 Vier Stationen: Balancieren und im Gleichgewicht bleiben	42-43
3.3 Vier Stationen: Stützen, Hüpfen und Springen in Kombination anwenden	44-45
3.4 Drei Stationen: Stützen, Hängen und Schwingen mit „Pufferstation“	46-47
3.5 Vier Stationen: Schwingen, Stützen, Springen – Pflicht- und Wahlkreis	48-49
4. Turnerische / leichtathletische Grundformen lernen / üben	
4.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hockwende	50-51
4.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben des Handstands	52-53
4.3 Vier Stationen: Lernen und Üben des Aufschwungs	54-55
4.4 Vier Stationen: Lernen und Üben der Grätsche über den Bock	56-57
4.5 Sechs Stationen: Auf dem Sportplatz – leichtathletische Grundlagenschulung	58-59