

Inhaltsverzeichnis

Seite

1	Vorwort und Einführung	4
2	Was versteht man überhaupt unter Stationenlernen?	5-7
	Was ist charakteristisch für das Stationenlernen?	
	Ursprünge und Entstehung	
3	Formen des Stationenlernens	8-10
	Geschlossenes Stationenlernen	
	Offenes Stationenlernen	
	Pufferstationen	
	Unterteilte Stationen – in Pflicht- und Wahlaufgaben	
4	Unterteilte Stationen – in Parallelstationen	
	Stationenlernen im Sportunterricht der Sekundarstufe	11-15
	Auswahl der Übungen	
	Funktionalität der Übungen	
	Planung und Vorbereitung des Stationenlernens	
	Stationenlernen in der Praxis – Checkliste	
5	Hinweise zum Gebrauch dieses Buches	16-18
6	Stationenlernen in der Übersicht	19-20
	<i>Die Stationen</i>	
7	1. Konditionelle Fähigkeiten schulen und verbessern	
	1.1 Vier Stationen: Hauptmuskelgruppen kräftigen – Pflicht- und Wahlkreis	21-22
	1.2 Fünf Stationen: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten komplex schulen	23-24
	1.3 Vier Stationen: Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur kräftigen – Stützkraft schulen	25-26
	1.4 Vier Stationen: Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur kräftigen (mit Pufferstation)	27-28
	1.5 Fünf Stationen: Schwerpunkt Stützkraft – Offenes Stationenlernen	29-30
8	2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
	2.1 Vier Stationen: Pellen in Variationen – sich orientieren, anpassen und reagieren	31-32
	2.2 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen	33-34
	2.3 Fünf Stationen: Werfen, Fangen und Pellen in Variationen	35-36
	2.4 Fünf Stationen: Sich selbst und Handgeräte im Gleichgewicht halten (mit Pufferstation)	37-38
	2.5 Fünf Stationen: Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Handgeräten	39-40
9	3. Lernbereich Turnen	
	3.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Flugrolle	41-42
	3.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hocke über den Bock	43-44
	3.3 Vier Stationen: Handstandabrollen lernen und üben	45-46
10	4. Lernbereich Leichtathletik – Outdoor Fitness	
	4.1 Vier Stationen: Vom Druckwurf zum Stoßen	47-48
	4.2 Vier Stationen: Schleuderballwurf – lernen und üben	49-50
	4.3 Vier Stationen: Werfen und Springen in Variationen (mit Pufferstation)	51-52
	4.4 Sechs Stationen: Trendsport – Outdoor Fitness im Park/Gelände	53-55
11	5. Lernbereich Sportspiele	
	5.1 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Pritschen	56-57
	5.2 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Baggern	58-59
	5.3 Fünf Stationen: Basketball – vom Werfen zum Passen	60-61
	5.4 Fünf Stationen: Basketball – Dribbeln und Korbleger	62-64