

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	
4	Unterteilte Stationen – in Pflicht- und Wahlaufgaben 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 1.2 Fünf Stationen: Konditionelle und koordinative Fähigkeiten komplex schulen 1.3 Vier Stationen: Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur kräftigen – Stützkraft schulen 1.4 Vier Stationen: Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur kräftigen (mit Pufferstation) 1.5 Fünf Stationen: Schwerpunkt Stützkraft – Offenes Stationenlernen	21-22 23-24 25-26 27-28 29-30
8	2. Koordinative Fähigkeiten schulen und verbessern	
	2.1 Vier Stationen: Prellen in Variationen – sich orientieren, anpassen und reagieren 2.2 Vier Stationen: Schulen koordinativer Fähigkeiten in Dreiergruppen 2.3 Fünf Stationen: Werfen, Fangen und Prellen in Variationen 2.4 Fünf Stationen: Sich selbst und Handgeräte im Gleichgewicht halten (mit Pufferstation) 2.5 Fünf Stationen: Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Handgeräten	31-32 33-34 35-36 37-38 39-40
9	3. Lernbereich Turnen	
	3.1 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Flugrolle 3.2 Fünf Stationen: Lernen und Üben der Hocke über den Bock 3.3 Vier Stationen: Handstandabrollen lernen und üben	41-42 43-44 45-46
10	4. Lernbereich Leichtathletik – <i>Outdoor Fitness</i>	
	4.1 Vier Stationen: Vom Druckwurf zum Stoßen 4.2 Vier Stationen: Schleuderballwurf – lernen und üben 4.3 Vier Stationen: Werfen und Springen in Variationen (mit Pufferstation) 4.4 Sechs Stationen: Trendsport – <i>Outdoor Fitness</i> im Park/Gelände	47-48 49-50 51-52 53-55
11	5. Lernbereich Sportspiele	
	5.1 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Pritschen 5.2 Vier Stationen: Volleyball – vom Werfen zum Baggern 5.3 Fünf Stationen: Basketball – vom Werfen zum Passen 5.4 Fünf Stationen: Basketball – Dribbeln und Korbleger	56-57 58-59 60-61 62-64