
Einführung

Die vorliegende Unterrichtsmappe bietet eine Sammlung von einfach durchführbaren Übungen an Stationen mit Materialangaben und Hinweisen zur Umsetzung. Mit zahlreichen Abbildungen und direkt einsetzbaren Arbeitsvorlagen bietet sie vielfältige Anregungen für die tägliche Unterrichtspraxis. Dabei sollen jedoch nicht nur Sportlehrer angesprochen werden – alle Anleitungen wenden sich auch an Lehrer, die über keine Sportausbildung oder nur geringe Unterrichtserfahrungen in diesem Fach verfügen.

Neben einigen kleinen Spielen werden hier Übungen für die großen Ballspiele Volleyball, Handball, Basketball und Fußball sowie für Schlägerspiele vorgestellt. Zwei umfassende Trainingseinheiten im Stile eines Zirkeltrainings runden das Angebot ab. Alle hier enthaltenen Aufgaben und Übungen stärken Koordination und Beweglichkeit, fördern die Ausdauer und tragen ganz allgemein zu Gesundheit und Fitness bei.

Bei allen Übungseinheiten bieten sich verschiedene Differenzierungsmöglichkeiten: So können unterschiedliche Bälle benutzt oder die Abstandsangaben verändert werden. Auch können einzelne Stationen entfallen oder Stationen aus unterschiedlichen Einheiten kombiniert oder nach Belieben modifiziert werden.

Zu berücksichtigen sind außerdem die Gegebenheiten vor Ort wie die Größe der Halle und das zur Verfügung stehende Material, die Größe und das Alter der Schülergruppe, die zur Verfügung stehende Zeit, die Schülerstruktur und die Fertigkeiten der Schüler. Somit sind alle Angaben zu Details einzelner Übungen, wie zum Beispiel die Entfernung zur Wand, nur als Vorschläge und nicht als Richtlinien zu verstehen.

Alle Einheiten – mit Ausnahme des „Dschungelzirkels“ – können auch paarweise absolviert werden. Während ein Schüler die Übung ausführt, zählt der andere die Punkte und trägt sie in der Kontrollkarte an entsprechender Stelle ein. Bei der Durchführung der Übungen – egal ob alleine oder im Team – dienen die Stationskarten als Arbeitsanweisung für die Schüler. Sie können entweder vervielfältigt und ausgeteilt oder an jeder Station gut sichtbar angebracht werden. Im Idealfall laufen die Schüler dann alle Stationen selbstständig an und erfüllen die jeweiligen Aufgaben. Der Lehrer kann dabei als Berater oder einfach nur als Beobachter fungieren!