

STÜTZKRAFTENTWICKLUNG IM TURNEN



Übersicht

- **Einleitung**
- **Unterrichtsidee**
 - Spielerische Stützkraftentwicklung in der Schule
- **Abriss der Unterrichtseinheit**
- **Erläuterung der Stationen**
- **Lernziele der Unterrichtsstunde**
- **Methodisch-didaktische Überlegungen**
- **Alternative Umsetzungsmöglichkeiten**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Stützkraft und Kompensation (1)
 - Stationskarte „Lebende Bank“ (2)
 - Stationskarte „Spinnenfußball“ (3)
 - Stationskarte „Insectensauger“ (4)
 - Stationskarte „Floßziehen“ (5)
 - Stationskarte „Das große Krabbeln“ (6)
 - Stationskarte „Holzkarren“ (7)
- **Videos**
 - Lebende Bank (1)
 - Spinnenfußball (2)
 - Insectensauger (3)
 - Floßziehen (4)
 - Das große Krabbeln (5)
 - Holzkarren (6)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen.

Einleitung

Das grundlegende Ziel des Sportunterrichts in der Grundschule ist es, die sportliche Handlungsfähigkeit der Kinder zu entwickeln. Außerdem sollen sie eine sportliche Grundbildung erhalten. Die traditionellen Kernsportarten Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und die Sportspiele haben eine bedeutsame Stellung im Sportkanon¹. Aus diesem Grund bezieht sich die folgende Unterrichtsreihe auf die Disziplin des Gerätturnens, im Einzelnen auf den Ausbau der Stützkraft. Heutzutage wird die Stützkraft bei Kindern häufig nicht mehr trainiert, denn die Kinder sitzen in ihrer Freizeit vermehrt vor dem PC oder dem Fernseher. Die gering ausgeprägte Stützkraft kann zu Haltungsschäden und Rückenproblemen führen. Außerdem gewinnen die Schülerinnen und Schüler (SuS) durch die Verbesserung der Stützkraft an Sicherheit. Der Stützkraftzirkel bietet eine Möglichkeit, die Stützkraft spielerisch zu verbessern und Haltungsschäden frühzeitig entgegenzuwirken.

Unterrichtsidee

Die Idee der Stunde ist der spielerische Ausbau und das Testen der individuellen Stützkraft an den verschiedenen Stationen. Die Kinder sollen ausprobieren, in welcher Intensität und Form ihre Stützkraft an den jeweiligen Stationen benötigt wird. Des Weiteren sollen die SuS erfahren, wie groß die Zeitspanne ihrer individuellen Regeneration ist.

Spielerische Stützkraftentwicklung in der Schule




Eine Schulung der Stützkraft ist ein entscheidender Faktor für das positive Gelingen von turnerischen Elementen. Mithilfe dessen können die koordinativen Voraussetzungen und die Körperspannung beiläufig gesteigert werden. Die SuS verbessern die konditionelle Fähigkeit Kraft im Bereich der Kraftausdauer, Schnellkraft und Reaktivkraft. Die Verbesserung der Stützkraft kann im Unterricht durch kleine Spiele gefördert werden. Eine Stationsarbeit fördert den Erlebnischarakter beim Stützkrafttraining mit den Lernenden.




Abriss der Unterrichtseinheit

Stunde	Thema	Ziele
1. Stunde	Einführung des Stationsablaufes und des geordneten Auf- und Abbaus	SuS lernen den Ablauf und das richtige Verhalten während der Stationsarbeit kennen
2. Stunde	Stationsarbeit zur Verbesserung der Körperspannung	SuS können die Stationen sicher durchführen
3. Stunde	Verbesserung der Stützkraft anhand erlebnisorientierter Stationen	SuS sollen ihre Stützkraft spielerisch verbessern
4. Stunde	Spiele und Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts	SuS sind in der Lage, die Gleichgewichtsübungen sicher durchzuführen

¹ vgl. Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur, 2008

Erläuterung der Stationen

Station	Aufbau/ Material	Durchführung	Ziele
Lebende Bank 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Matten - Mattenbahn (an der kurzen Seite aneinanderlegen) 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS arbeiten in Partnerarbeit - Schüler/in 1 kniet sich auf die Matte und stützt sich mit gestreckten Armen ab - Schüler/in 2 stützt sich mit den Handflächen zwischen den Füßen des Partners und legt Knie/ Unterschenkel neben die Wirbelsäule des Partners <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"Lauft in dieser Position bis ans Ende der Matte und tauscht auf dem Rückweg die Positionen."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Kommunikation - Kooperation
Spinnenfußball 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 Hütchen - 1 Ball - Slalomparcours mit 4 Hütchen - Tor mit 2 Hütchen 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS setzen sich auf das Gesäß und heben diesen an, indem sie sich auf die Handflächen und Füße stützen (Spinnengang) <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"In dieser Position führt ihr einen Ball durch den Slalomparcours. Am Ende passt ihr diesen einem Mitschüler durch das Tor zu. Dieser nimmt sich den Ball und läuft damit an das erste Hütchen und beginnt den Spinnengang von vorne."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Feingefühl im Umgang mit dem Ball - Stabilität
Insektensauger 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bänke - Teppichfliese - Bänke etwa schulterbreit parallel gegenübergestellt - Teppichfliese zwischen Bänken 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS knien sich auf die Bänke und stützen sich mit den Handflächen auf die Teppichfliese. Dabei sind die Arme gestreckt. - die Füße werden auf die Bänke gesetzt und das Gesäß wird angehoben <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"Schiebe in dieser Position die Teppichfliese ans Ende der Bank und wieder zurück."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Gleichgewicht

Station	Aufbau/ Material	Durchführung	Ziele
Floßziehen 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Bänke - Bankbahn 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS legen sich in Bauchlage auf die Bank <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"Ziehe dich mit den Händen über die Bankbahn. Am Ende angekommen läufst du wieder an den Anfang und stellst dich an."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Kraftausdauer
Das große Krabbeln 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Kästen - 2 Kastenoberteile - Kästen durcheinander im Abstand von 1m stellen 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS befinden sich im hohen Liegestütz auf einem Kasten - Die Hände werden schulterbreit gesetzt, der Blick ist auf den Boden gerichtet <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"Gehe im Bärengang über alle Kästen."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Gleichgewicht - Entfernungen einschätzen - Optimalen Weg erkennen
Holzkarren 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 Matten - Start- und Zielmarkierung 	<p>Ausgangsposition</p> <ul style="list-style-type: none"> - SuS arbeiten in Partnerarbeit - Schüler/in 1 stützt sich mit gestreckten Armen auf den Handflächen ab und hebt ein Bein - Schüler/in 2 greift das Bein am Oberschenkel (Vorsicht: auf keinen Fall am Knie- oder Fußgelenk!) - Auch das zweite Bein wird angehoben und von Schüler/in 2 gehalten, der Rumpf wird stabilisiert <p>Aufgabenstellung</p> <p><i>"Laufe auf den Handflächen über die Ziellinie. Versuche deinen Körper stabil zu halten."</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stützkraft - Stabilität - Gleichgewicht - Kooperation

Lernziele der Unterrichtsstunde

In diesem Kapitel soll der angestrebte Lerngewinn der SuS beschrieben werden, den die Lehrkraft mit der vorliegenden Stunde erreichen will.

Genauer lassen sich drei Lernziele formulieren:

- **die Bewusstmachung der Notwendigkeit der Stützkraft**
- **das spielerische Heranführen an den Ausbau der Stützkraft**
- **die Erkenntnis über Kompensation einer Übung durch andere Bewegungen.**

Einerseits soll den SuS aufgezeigt werden, wie wichtig es ist, die Stützkraft zu trainieren. Mangelnde Stützkraft führt sowohl zu Rückenbeschwerden und Haltungsschäden als auch zu Problemen im alltäglichen Leben. Den Kindern soll dies anhand von Erklärungen, Selbstreflexion und Beispielen aus dem Alltag erklärt werden.

Andererseits sollen die SuS durch die verschiedenen Stationen an den Ausbau der Stützkraft herangeführt werden. Durch die Stationsarbeit werden einige Möglichkeiten für das Stützkrafttraining aufgezeigt und den SuS nahegelegt.

Da bis auf eine Station alle anderen Stationen die Stützkraft intensiv fordern, soll den SuS bewusst gemacht werden, dass man sich zwischen den Stationen ausruhen muss, um die Stützkraft wieder zu beanspruchen. Sollte die Kraft nachlassen, muss die Übung unterbrochen und pausiert werden. Die Stationen sollen mit einem sicheren Gefühl ausgeführt werden.

Das Unterrichtsthema ist in eine erlebnisorientierte Entdeckerreise durch den Amazonas eingebettet. Somit werden die SuS zum Mitmachen motiviert.

Methodisch-didaktische Überlegungen

In der konzipierten Stunde geht es um den Ausbau der Stützkraft. Dieses Thema ist in eine erlebnisorientierte Entdeckerreise durch den Amazonas eingebettet, die die SuS zum Mitmachen motiviert. Die Stunde besteht aus geschlossenen und offenen Phasen; besonders die zweite Hauptphase ist eine offene Phase.

Einstieg

Themenbenennung durch Lehrkraft und kinästhetisches Bewegungsbeispiel

Um Zeit zu sparen, wird das Thema Stützkraft in einem geschlossenen Unterrichtseinstieg genannt. Somit wissen die SuS, dass das Stützkrafttraining als Stationsarbeit in einer erlebnisorientierten Entdeckerreise umgesetzt wird.

Der Sitzkreis wird genutzt, um das Stützen mit einem gestreckten Armen am Boden zunächst durch die Lehrkraft zu demonstrieren und danach von den SuS nachmachen zu lassen. Dies ist wichtig, damit jeder SuS weiß, was mit Stützkraft gemeint ist und die Lehrkraft selbst eine Rückmeldung über die individuelle Ausführung erhält.

Aufwärmen

Regelbenennung des Fangspiels durch Lehrkraft

Die SuS spielen das Fangspiel Rettungstaucher, bei dem eine Anzahl Fänger die übrigen SuS fangen soll und die Gefangenen dann im „Tunnel“ (Viefüßlerstand vorlings) ausharren, bis diese wieder erlöst werden. Dabei erwärmen die SuS ihre Muskulatur und üben spielerisch das Ausharren im Stütz.

Spezielles Aufwärmen und Hinführen

Kurzpräsentation der Stationen durch Lehrkraft

Zu Beginn dieser Phase werden die Handgelenke durch Dehnen, Drehen, Auf- und Abbewegen erwärmt, um spätere Verletzungen zu vermeiden. Den SuS wird verdeutlicht, wie wichtig die spezielle Erwärmung in Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe und die schmerzfreie Durchführbarkeit der Übungen ist.

Die Hinführung zur Stationsarbeit geschieht auch in einer geschlossenen Phase. Die Lehrkraft geht mit den SuS die einzelnen Stationen durch, zeigt die Stationskarten und erläutert diese kurz. Die SuS sollen die Stationen erstmals ohne Tipps ausüben und eigene Erfahrungen machen. Die Erfahrungen sollen hinsichtlich Ausführung der Bewegung, Aufteilung in der Gruppe und Dauer der Übung gemacht werden. Weiterhin erklärt der Lehrkörper nochmals die Regeln zur Stationsarbeit und teilt die sechs Gruppen auf Stationen auf. Hierbei hat der Lehrer schon vorab die Klasse in sechs heterogene Gruppen geteilt und zählt diese nacheinander auf und wartet bis alle SuS der einzelnen Gruppen an der Station sind.

Hauptphase 1

Diese Phase wird von der Lehrkraft beobachtet und ist zeitlich eingegrenzt, jedoch ist die Arbeit in den verschiedenen Gruppen und Stationen offen, da sich die Gruppenmitglieder erstmals absprechen müssen und über geeignete Ausführung/Umsetzung sprechen. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass jedes Gruppenmitglied die Chance bekommt die Übung auszuführen und die Gruppen gemeinsam nach Stationsende zur nächsten Station wechseln.

Zwischenreflexion

Durch den Lehrkörper initiiert, anhand Schüleräußerungen geöffnet

In der Zwischenreflexion sollen alle Gruppen gemeinsam über die Stationen sprechen. Hierbei beginnt die Lehrkraft das Gespräch, die SuS sollten die Reflexion aber allein weiterführen. Thematisiert werden sollte die Ausführung der Stationen, der Wechsel in den Gruppen, die Intensität der Stationen, ob die SuS sich sicher gefühlt haben bei der Ausführung, andere Varianten der Stationen, Nennung der schwierigsten/leichtesten Station (warum ist die Station Floßziehen anders?) und Ideen während der Kompensationszeit. Es wird überlegt, ob man nach jeder Stützkraft- Station eine Kompensationsstation zur Erholung durchführt (vgl. Arbeitsmaterial).

Hauptphase 2

Die SuS durchlaufen nochmal die Stationen und setzen die Überlegungen um, beispielsweise nach jeder Stützkraft- Station eine Station Kompensationsübungen durchzuführen. In diesem Durchlauf achten die SuS besonders auf eine richtige, schonende, langsame Umsetzung.

Abschlussreflexion

Die SuS berichten von ihren Erfahrungen und ziehen Schlüsse für ihr alltägliches Leben. Sie reflektieren warum Stützkraft im Alltag wichtig ist.

Abbau und Abschied

Jede Gruppe ist für den Abbau der zuletzt benutzten Station verantwortlich.

Die Kinder an der Station mit dem wenigsten Material holen den Mattenwagen. Hierbei soll darauf geachtet werden, dass schwere Gegenstände (Matten, Bänke usw.) von mindestens 4 SuS weggeräumt werden.

Sind alle Gegenstände weggeräumt, beendet die Lehrkraft die Stunde. Im Vierfüßlergang vorlings oder rücklings sollen sich alle SuS aus dem Amazonas verabschieden und in die Umkleide stützeln.

Alternative Umsetzungsmöglichkeiten

Die Verbesserung der Stützkraft muss nicht in einer komplett darauf ausgerichteten Unterrichtsstunde erfolgen. Man kann auch das Aufwärmprogramm oder Pausenaktivitäten so gestalten, dass sie als Stützkrafttraining dienen. Zwar ist dieses Training dann nicht so ausgeprägt und intensiv wie das Stationstraining, jedoch führen auch regelmäßig durchgeführte, kurze Übungen zu einer Verbesserung der Stützkraft. Beim Aufwärmprogramm gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Stützkraft mit Hilfe von Spielen zu verbessern. Beispielsweise ist die Stützkraft beim Sitzfußball von zentraler Bedeutung, da sich im Spinnengang fortbewegt werden muss. Auch beim Zombieball lässt sich die Stützkraft weiter ausbauen, indem Regeländerungen festgelegt werden. Getroffene SuS können befreit werden, indem sie eine Brücke bilden und von einem Mitschüler durch Hindurchkriechen befreit werden.

Verlaufsplan

Phase (Zeit)	Unterrichtsgeschehen	Methodisch- didaktischer Kommentar	Sozial- und Arbeitsform	Material und Medien
Einstieg (5 min)	<p>Begrüßung</p> <p>Themenbenennung durch die Lehrkraft und kinästhetisches Bewegungsbeispiel</p> <p><i>"Wir wollen heute unsere Stützkraft mit der Entdeckerreise zum Amazonas ausbauen."</i></p> <p><i>"Wir bereiten uns auf die Reise mit Laufen, Fangen, Krabbeln und Stützen vor."</i></p>	<p>Motivation und Neugier wecken</p> <p>Kinästhetisches Bewegungsbeispiel</p>	<p>Sitzkreis</p> <p>Überprüfung von Schmuck, Turnschuhen und gebundenen Haaren</p>	<p>Stationen sind bereits aufgebaut: 3 Weichböden</p>
Aufwärmen (5 min)	<p>Regelbenennung des Fangspiels "Rettungstaucher" durch die Lehrkraft</p> <p>Laufen, Fangen, Krabbeln, Stützen</p> <ul style="list-style-type: none"> - alle laufen; 2-3 SuS = Fänger - wer gefangen wird: Brücke oder Tunnel bilden, um von Mitschülern befreit zu werden <p>Besondere Regeln für das Aufwärmspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weichbodenmatten als Ruheinsel, maximal zehn Sekunden; maximal zwei SuS je Matte - gefangene SuS dürfen von Fängern nicht bewacht werden 	<p>Erwärmung der Muskulatur</p> <p>Spielerisches Üben und Ausharren im Stütz</p>	<p>Plenum</p>	<p>3 Weichböden</p> <p>2-3 Trikots für die Fänger</p>

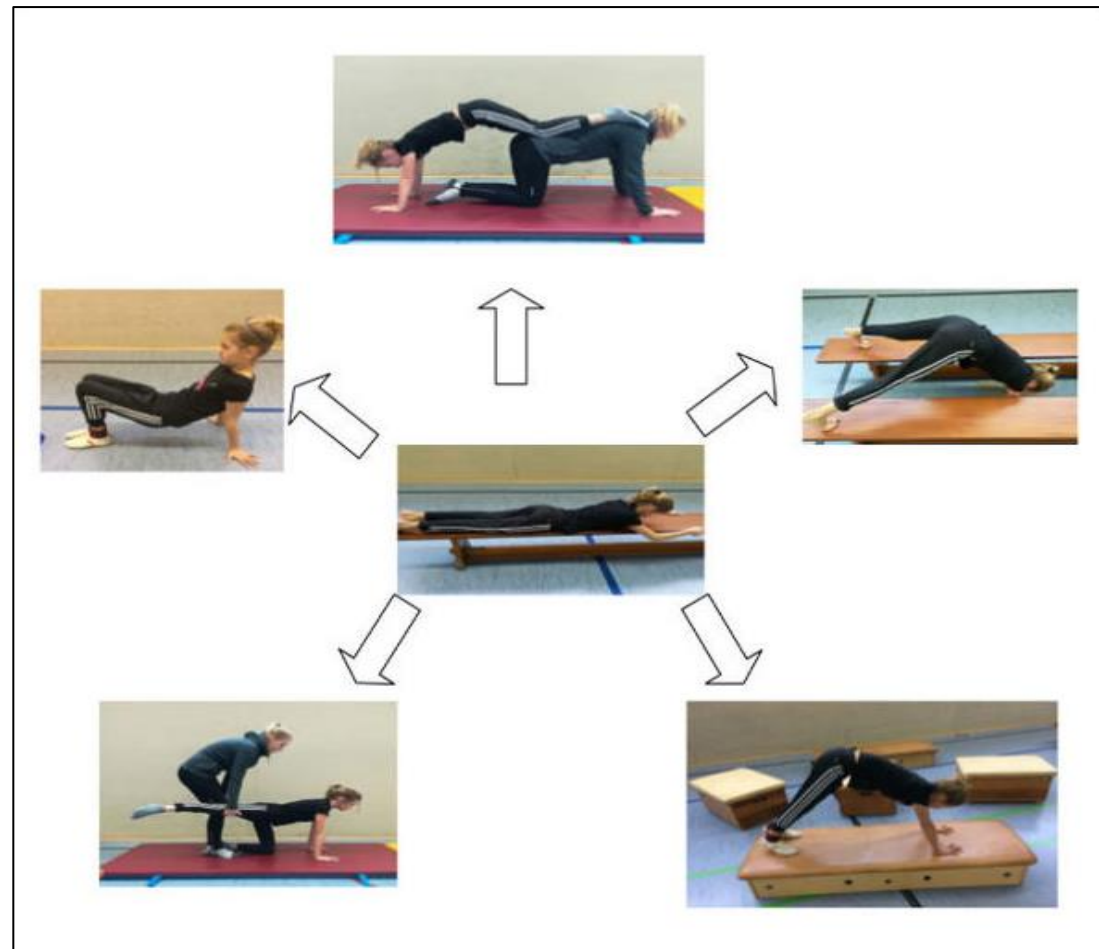
Phase (Zeit)	Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktischer Kommentar	Sozial- und Arbeitsform	Material und Medien
Spezielles Aufwärmen und Hinführung (10 min)	<p>Gemeinsames Erwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kreisen der Handgelenke <ul style="list-style-type: none"> - Innen- und Außenrotation - Dehnen <ul style="list-style-type: none"> - Handgelenk zum Unterarm ziehen (beidseitig) <p>Hinführung zur Stationsarbeit Kurzpräsentation der Stationen Gruppeneinteilung Regeln für den Stationsbetrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> - im Uhrzeigersinn wechseln - zuerst lesen, dann beginnen - gegenseitig helfen und Rücksicht nehmen - mind. 3 SuS pro Station - Hilfestellung geben - Musikende markiert den Stationswechsel 	<p>Erwärmung der Muskulatur</p> <p>Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Verständnis fördern</p> <p>Fragen klären</p> <p>Heterogene Gruppen → gegenseitiges Unterstützen/ Helfen</p>	<p>Partnerarbeit</p> <p>Sitzkreis</p> <p>Einteilung der Dreier- bzw. Vierergruppen</p> <p>Die SuS gehen zu ihren Stationen → Start mit Musikbeginn</p>	<p>Stationen sind aufgebaut</p> <p>Stationskarten</p> <p>Musikanlage</p> <p>Bildkarten</p>
Hauptphase I (10 min)	<p>Stationsdurchlauf I</p> <p>Beobachten/ Ermutigen der SuS und Stoppen der Zeit durch die Lehrkraft</p> <p>Beobachten/ Ermutigen der SuS und Stoppen der Zeit durch die Lehrkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 Minuten pro Station - jeder soll jede Station ausprobieren - 30 Sekunden Zeit zum Wechsel und Bekanntmachen der nächsten Stationen mithilfe der Stationskarte - Pfiff = Stationswechsel 	<p>Kooperation in der Gruppe</p> <p>Gegenseitiges Unterstützen, Helfen und Motivieren</p> <p>Partnerkorrektur</p>	<p>Gruppenarbeit in den vorher festgelegten Gruppen</p>	<p>Stationen</p> <p>Stationskarten</p> <p>Musik</p> <p>Pfeife</p>

Phase (Zeit)	Unterrichtsgeschehen	Methodisch- didaktischer Kommentar	Sozial- und Arbeitsform	Material und Medien
Zwischen-reflexion (3 min)	<p>Zwischenreflexion durch die Mitarbeit der SuS</p> <p>Wie müssen die Stützkraftübungen ausgeführt werden? Worauf ist zu achten? Welche Übung ist anders?</p> <p>Findet Varianten für die Ausführung eurer Stützkraftübungen und ermittelt Kompensationsstationen</p> <p>Bearbeitung AM 1 (Stützkraft und Kompensation)</p>	<p>Reflektieren der durchgeführten Übungen im Hinblick auf die Ausführung, den Wechsel in den Gruppen, die Zusammenarbeit in den Gruppen, die Intensität der Stationen</p>	Sitzkreis	<p>Stationskarten</p> <p>AM 1</p>
Hauptphase II (10 min)	<p>Stationsdurchlauf II</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1,5 Minuten pro Station - jeder soll die Station bzw. neue Variante ausprobieren - 30 Sekunden Zeit zum Wechsel 	<p>Umsetzen von gemeinsamen Überlegungen</p> <p>Ausprobieren von neuen Varianten</p>	Gruppenarbeit	<p>Stationen</p> <p>Musik</p> <p>Pfeife</p>
Abschluss-reflexion	<p>Reflexionsgespräch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wird Stützkraft im Alltag benötigt? → aufrechte Körperhaltung verbessern → gestärkter Schultergürtel kann bei Sturz den Oberkörper auffangen 	<p>Berichten und reflektieren der umgesetzten Varianten</p> <p>Übertragung auf den Alltag → Warum ist Stützkraft im Alltag von besonderer Bedeutung?</p>	Sitzkreis	Stationskarten
Abbau und Abschluss	<p>Abbau der zuletzt durchlaufenen Station</p>	<p>Kooperation und Mitarbeit beim Abbau (gegenseitiges Helfen)</p>	Gruppenarbeit	



Stützkraft und Kompensation

Erkläre, inwiefern sich die Station von den anderen unterscheidet.





2

Stationskarte "Lebende Bank"

- Du befindest dich im Vierfüßlerstand vorlings.
- Dein Partner geht in den Liegestütz vorlings, stützt auf den Händen und legt die Unterschenkel auf deinem Rücken ab.

AUFGABE

Überwindet in dieser Position eine Mattenbahn und tauscht für den Rückweg die Positionen.



Hinterlasse die Station so, wie du diese vorgefunden hast. Drei Matten liegen aneinander.



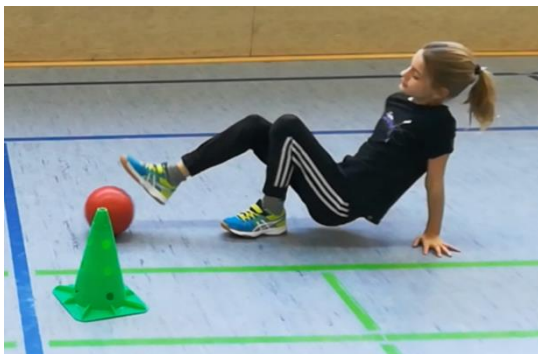
3

Stationskarte "Spinnenfußball"

- Nehme die Spinnenposition ein, indem du das Gesäß anhebst und auf den Handflächen und Füßen stützt.

AUFGABE

Führe den Ball so schnell wie möglich durch den Slalomparcours und passe den Ball am Ende durch das Hütchentor zu deinem Partner. Dieser nimmt den Ball entgegen und führt die Übung ebenfalls durch.



Hinterlasse die Station so, wie du diese vorgefunden hast. Ein Parcours aus 4 Hütchen und ein Hütchentor aus zwei Hütchen.



4

Stationskarte "Insektenauger"

- Knie dich auf die Bank und stütze dich mit den Handflächen auf die Teppichfliese, lasse die Arme gestreckt.
- Setze die Füße auf die Bank auf und hebe das Gesäß an.

AUFGABE

Überwinde in dieser Position die Bankbahn, indem du die Teppichfliese bis an das Ende der Bank schiebst.



Hinterlasse die Station so, wie du sie vorgefunden hast. Lege die Teppichfliese nochmal an den Anfang der Bankbahn.



5

Stationskarte "Floßziehen"

- Lege dich in Bauchlage auf die erste Bank.

AUFGABE

Ziehe dich mit nach vorne greifenden Händen über die Bänke und überwinde die Bankbahn.



Hinterlasse die Station so, wie du sie vorgefunden hast. Die beiden Bänke stehen bündig aneinander.



6

Stationskarte "Das große Krabbeln"

- Steige auf den ersten Kasten.
- Gehe in die hohe Liegestützposition.

AUFGABE

Gehe im Bärengang über alle Kästen.



Hinterlasse die Station so, wie du sie vorgefunden hast. Die Kästen und Kastenoberteile sollen nicht verschoben werden.



7

Stationskarte "Holzkarren"

- Du stützt auf den Handflächen, deine Arme sind gestreckt.
- Dein Partner greift deine Beine am Oberschenkel.

AUFGABE

Laufe auf den Handflächen über die Ziellinie und versuche dabei, deinen Körper stabil zu halten.



Hinterlasse die Station so, wie du sie vorgefunden hast. Die Start- und Zielmarkierung wird nicht verschoben und die Matten liegen bündig aneinander.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Jugend und Kultur	Teilrahmenplan Sport	Mainz	2008	-

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Tom Weitzel, Olivia Joseph
Darstellerin auf den Fotos/ Videos: Mia Schölgen	

Video

Nummer	Urheber
1-6	Tom Weitzel, Olivia Joseph, Mia Schölgen

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Tom Weitzel, Olivia Joseph, Lisa Johann/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich; Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz