

---

Niedersächsisches Kultusministerium

# Sport mit heterogenen Lerngruppen

Materialien für den kompetenzorientierten Unterricht  
im Primarbereich und Sekundarbereich I

## Stationskarten

---

---

# Stationskarten

6.3.2 Varianten des Brennballspiels  
entdecken (Schuljahrgang 4)

---

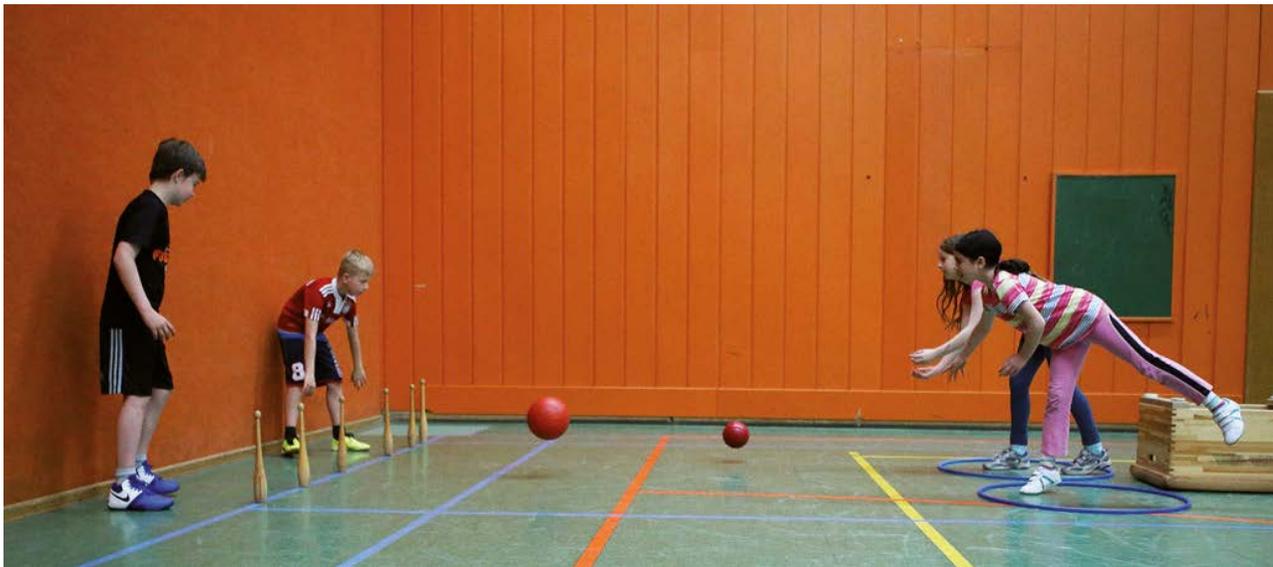
---

# Station Kegeln

## *Aufgabe:*

Du stehst im Gymnastikreifen. Rolle den Ball in Richtung der Kegel.

Triffst du mindestens einen Kegel?



**Materialien:** 2 Gymnastikreifen, 6 Kegel, unterschiedliche Bälle

---

---

# Station Eiswaffel

## *Aufgabe:*

Jeder hält ein Markierungshütchen mit der Öffnung nach oben (wie eine Eiswaffel). Nun gebt ihr euch den Ball (die Eiskugel) von Hütchen zu Hütchen weiter. Der letzte Spieler lässt den Ball in den Kasten fallen.

Schafft ihr den Transport ohne Ballverlust?

## *Materialien:*

6 Markierungshütchen, 1 kleiner Kasten, unterschiedliche Bälle



---

# Alaska

## *Aufgabe:*

Ihr stellt euch in einer Reihe hintereinander auf.  
Alle grätschen die Beine auseinander. Der Ball wird  
nun durch die Beine von vorne nach hinten gereicht.

Schafft ihr das, ohne den Ball zu verlieren?

## *Materialien:*

unterschiedliche Bälle



---

# Mattensturz

## *Aufgabe:*

Ihr steht hinter der Linie und werft gemeinsam auf die Matte.

Wann fällt die Matte um?

## *Materialien:*

1 Weichbodenmatte, 3 kleine Turnkästen,  
unterschiedliche Bälle



---

# Stationskarten

6.4.2 Mit Beinschlägen Vortrieb erfahren  
(Schuljahrgang 4)

---

---

# Partnernavigation

## *Aufgabe:*

Partner A legt sich auf das Wasser (in Bauchlage).  
Er hält das Schwimmbrett an den ausgestreckten  
Armen. Seine Beine bewegen sich im Wechselschlag.

Partner B geht vorwärts durch das Wasser.  
Dabei zieht er Partner A am Schwimmbrett.

## *Materialien:*

1 Schwimmbrett



---

# Beinschlagduell

## *Aufgabe:*

Jeder legt sich auf eine Poolnudel.

Partner A und B liegen sich nun gegenüber in Bauchlage. Sie fassen sich an den Händen.

Wer kann den anderen mit seinem Beinschlag anschieben?

## *Materialien:*

2 Poolnudeln



---

# Wassertaxi

## *Aufgabe:*

Partner A setzt sich auf eine Poolnudel.

Partner B zieht sich Flossen an. Er fasst an die Hüfte von Partner A. Er schiebt Partner A nun in Bauchlage mit seinen Beinschlägen durch das Wasser.

## *Materialien:*

1 Poolnudel, Flossen



---

# Flossenfisch

## *Aufgabe:*

Partner A zieht sich Flossen an. Er klemmt sich eine Poolnudel unter die Achseln. Er legt sich in Rückenlage auf das Wasser.

Er macht vier Beinschläge und dann wieder eine längere Pause.

Partner B steht im Wasser. Er gibt Signale für Richtungswechsel.

## *Materialien:*

1 Poolnudel, Flossen



---

# Widerstand

## *Aufgabe:*

Partner A legt sich auf das Wasser. Er fasst mit ausgestreckten Armen ein aufrecht stehendes Schwimmbrett. Er schwimmt nun gegen dieses Schwimmbrett an (ordentlich strampeln!).

Partner B steht im Wasser. Er gibt Signale für Richtungswechsel.

## *Materialien:*

1 Schwimmbrett



---

# Stationskarten

## 6.5.2 Rollerfahrten (Schuljahrgang 1)

---

# Baumstamm rollen (Berg)

## *Aufgabe:*

Rolle wie ein Baumstamm den Berg hinunter.

*Tipp:* Mach dich ganz lang und steif.

## *Materialien:*

1 Sprossenwand, 2 Turnbänke, 1 Weichbodenmatte,  
4 Turnmatten, 2 Springseile



---

# Baumstamm rollen (Wiese)

## *Aufgabe:*

Rolle wie ein Baumstamm über die Wiese.

*Tipp:* Mach dich ganz lang und steif.

## *Materialien:*

3 Turnmatten



---

# Vom Hügel rollen

## *Aufgabe:*

Setze die Füße auf den Hügel, mach dich ganz klein und rolle hinunter.

*Tipp:* Kinn auf die Brust.

## *Materialien:*

1 Reutherbrett, 2 Turnmatten



---

# Überraschung in der Höhle

## *Aufgabe:*

Hocke dich auf den Kasten, setze die Hände auf die Matte, schau in die Höhle und rolle.

Welcher Gegenstand hat sich in der Höhle versteckt?

## *Materialien:*

1 Kastendeckel, 2 Turnmatten, Gegenstand



---

# Ausgleichsstation: Pedalo fahren

## *Aufgabe:*

Fahre mit dem Pedalo.

## *Materialien:*

4 Pedalos



# Stationspass

Stationsnr.

Bild



1



2



3



4



5



---

# Stationskarten

6.5.3 Von der Rolle vorwärts  
zur Flugrolle (Schuljahrgang 7)

---

---

# Weich bergab

## *Aufgabe:*

Spring ab.

Setze die Hände weit vorne auf.

## *Materialien:*

1 Turnbank, 1 Weichbodenmatte,

2 Seile zum Festknoten



---

# Bergab vom Kastendeckel

## *Aufgabe:*

Spring ab.

Setze die Hände weit vorne auf.

## *Materialien:*

1 Kastendeckel, 1 Reutherbrett, 2 Turnmatten



---

# Flugrolle über Hindernisse

## *Aufgabe:*

Rolle weit über die Hindernisse.

## *Materialien:*

5 Turnmatten, Schaumstoffblöcke



---

# Flugrolle mit Anlauf

## *Aufgabe:*

Laufe an.

Springe mit beiden Beinen ab.

Rolle hoch und weit über das Hindernis.

## *Materialien:*

1 Turnmatten, 1 Reutherbrett, 1 Weichbodenmatte,  
Schaumstoffblöcke



---

# Flugrolle vom Minitrampolin

## *Aufgabe:*

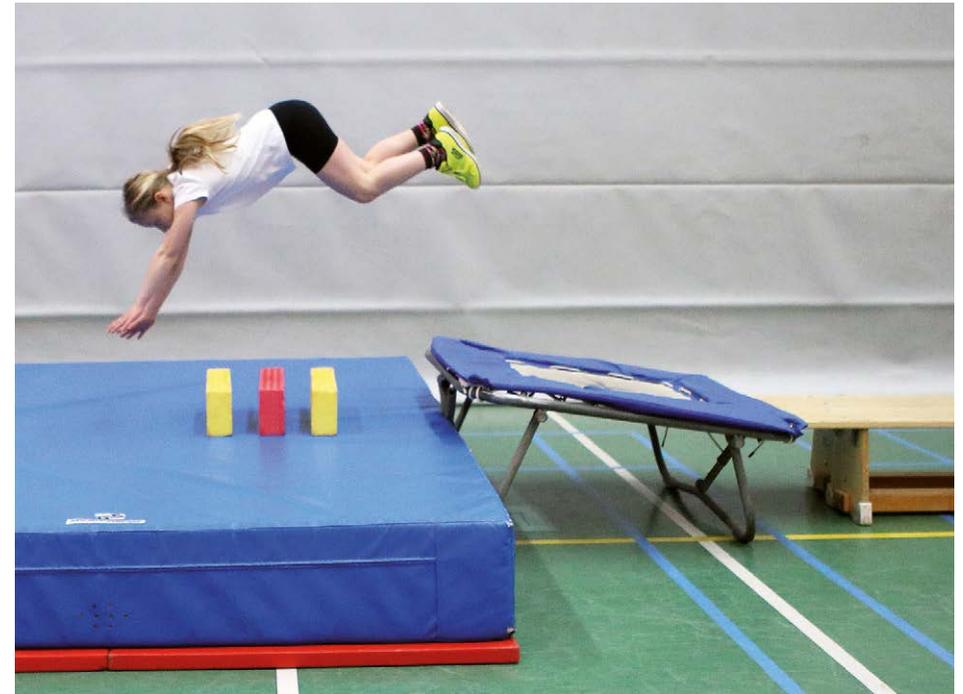
Laufe an.

Springe beidbeinig vom Minitrampolin ab.

Führe eine Flugrolle aus.

## *Materialien:*

1 Minitrampolin, 2 Weichbodenmatten, 2 Turnbänke



---

# Flieg über den Partner

## *Aufgabe:*

Laufe an.

Springe mit beiden Füßen ab.

Führe eine Flugrolle über deinen Partner aus.

Der Partner kann liegen, hocken, knien...

## *Materialien:*

2 Turnmatten



---

# Stationskarten

## 6.6.2 Seilspringen (Schuljahrgang 3)

---

# Seilspringen

## Vorwärts ohne Zwischenhüpfer

### *Aufgabe:*

Schlage das Seil vorwärts. Springe mit geschlossenen Beinen ohne Zwischenhüpfer.

### *Zusatzaufgaben:*

1. Springe mit geschlossenen Beinen und ohne Zwischenhüpfer rückwärts.
2. Springe mit doppeltem Durchschlag vorwärts.
3. Springe mit doppeltem Durchschlag rückwärts.
4. Könnt ihr die Aufgaben auch zu zweit im Seil schaffen?

### *Materialien:*

2 Seile, 2 Springseile



---

# Seilspringen

## Vorwärts auf einem Bein

### *Aufgabe:*

Schlage das Seil vorwärts.

Springe auf einem Bein mit Zwischenhüpfen.

Wechsle das Bein.

### *Zusatzaufgaben:*

1. Springe auf einem Bein ohne Zwischenhüpfen.
2. Springe auf einem Bein ohne Zwischenhüpfen rückwärts.

### *Materialien:*

2 Seile, 2 Springseile



---

# Seilspringen Vorwärtslaufen

## *Aufgabe:*

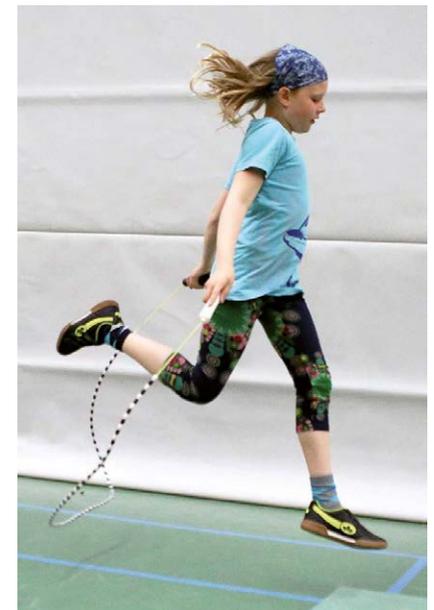
Schlage das Seil vorwärts und laufe dabei über das Seil. Der rechte Fuß geht immer zuerst über das Seil. Auf dem Rückweg wechselst du, so dass das linke Bein zuerst über das Seil geht.

## *Zusatzaufgabe:*

1. Schaffst du es, bei jedem Laufschrift das Seil durchzuschlagen?

## *Materialien:*

2 Seile, 2 Springseile,  
2 Markierungshütchen



---

# Seilspringen

## Vorwärts und Arme kreuzen

### *Aufgabe:*

Schlage das Seil vorwärts und springe mit einem Zwischenhüpfer. Bei jedem zweiten Sprung kreuzt du die Arme vor dem Körper und springst.

### *Zusatzaufgaben:*

1. Schaffst du es auch ohne einen Zwischenhüpfer?
2. Kannst du nur mit gekreuzten Armen springen?
3. Gelingt dir diese Aufgabe auch rückwärts?

### *Materialien:*

2 Seile, 2 Springseile



---

# Stationskarten

## 6.7.2 Einbeiniger Absprung (Schuljahrgang 2)

---

# Große Hindernisse überspringen

## *Aufgabe:*

Sage, wie die Kartons aufgestellt werden sollen.

Laufe schnell an.

Springe mit einem Bein von den Fliesen ab.

Springe über die Kartons.

Lande mit beiden Beinen gleichzeitig.

## *Materialien:*

2 Kunststoff-Fliesen, 1 Weichbodenmatte,

3 Turnmatten, 4 Bananenkartons



---

# Weit über Hindernisse springen

## *Aufgabe:*

Sage, wie viele Schaumstoffblöcke du überspringen willst. Laufe schnell an.

Springe mit einem Bein von den Fliesen ab.

Springe über die Schaumstoffblöcke.

Lande mit beiden Beinen gleichzeitig.

## *Materialien:*

2 Kunststoff-Fliesen, 2 Turnmatten, Schaumstoffblöcke



---

# Standweitsprung

## *Aufgabe:*

Sage, wie viele Schaumstoffblöcke du überspringen willst.

Springe mit beiden Beinen von den Fliesen ab.

Springe über die Schaumstoffblöcke.

Lande mit beiden Beinen gleichzeitig.

## *Materialien:*

1 Weichbodenmatte, 2 Turnkästen, Schaumstoffblöcke



# Hindernisbahn für Rollstuhlfahrer

## *Aufgabe:*

Fahre über, um und durch die Hindernisse.

## *Materialien:*

- 1 Tau,
- 2 Turnmatten,
- 4 Reutherbretter,
- 2 Sprungkästen,
- Markierungshütchen



---

# Stationskarten

6.9.2 Wir kämpfen um einen Ball  
(Schuljahrgang 4)

---

---

# Wir kämpfen um einen Ball – Der Ball gehört mir

## *Aufgabe:*

Stellt euch gegenüber auf.

Fasst beide den Medizinball an.

Schaffst du es, deinem Partner den Medizinball  
wegzunehmen?

## *Materialien:*

1 Turnmatte, 2 unterschiedlich große Medizinbälle



---

# Wir kämpfen um einen Ball – Der versteckte Ball

## *Aufgabe:*

Dein Partner liegt über dem Medizinball.

Schaffst du es, ihm den Medizinball wegzunehmen?

## *Materialien:*

1 Turnmatte, 2 unterschiedlich große Medizinbälle



---

# Wir kämpfen um einen Ball – Mein Ball

## *Aufgabe:*

Kniet euch gegenüber hin.

Dein Partner hält den Medizinball fest.

Schaffst du es, ihm den Medizinball wegzunehmen?

## *Materialien:*

1 Turnmatte, 2 unterschiedlich große Medizinbälle

