
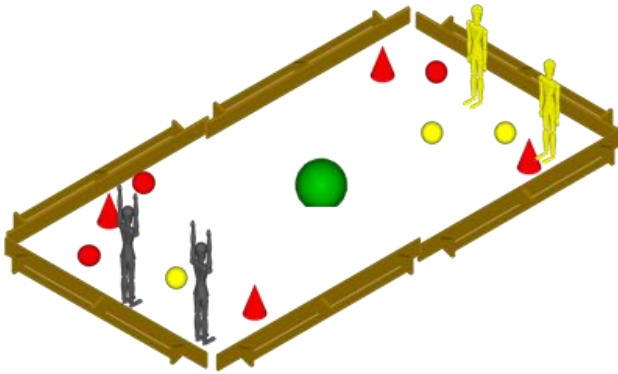


Station	Aufgabe/Frage
Propeller	<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stecke Bälle unterschiedlicher Masse nacheinander in ein und dieselbe/denselben Tragetasche/Strumpf und kreise sie wie einen Propeller mit gleicher Geschwindigkeit. Was fällt dir auf? 2. Stecke ein und denselben Ball in Taschen/Strümpfe unterschiedlicher Länge und kreise ihn mit gleicher Geschwindigkeit. Was fällt dir auf? 3. Stecke ein und denselben Ball in ein und dieselbe/denselben Tasche/Strumpf und kreise ihn mit wechselnder Geschwindigkeit. Was fällt dir auf?
Eimer-Karussell	<p>Aufgabe:</p> <p>Schwingt den Eimer zuerst bis in Hüfthöhe, dann immer höher hin und her. Zuletzt lasst ihr ihn in einem großen Kreis vor eurem Körper "Karussell fahren".</p> <p>Beschreibt was passiert und gebt einen Grund dafür an!</p> 
Drehwurm	<p>Aufgabe:</p> <p>Nehmt euch zu zweit über Kreuz an den Händen und dreht euch so schnell ihr könnt. Beschreibt was ihr spürt (außer dem Schwindel-Gefühl)!</p>
Achterlauf	<p>Aufgabe:</p> <p>Jeder durchläuft zweimal beide Achter mit Aufgabe 1). Danach ist der/die nächste Schüler/in an der Reihe. Nachdem jeder die Aufgabe 1) absolviert hat, beginnt der Durchlauf mit Aufgabe 2) - 5).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) laufen 2) mit seitlich gestreckten Armen laufen (Flieger!) 3) sprinten 4) Kniehebelauf 5) Steigerungslauf <p>Frage:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Welchen Unterschied stellst du fest, wenn du mit der gleichen Geschwindigkeit beide Achter durchläufst? 2.) Welchen Unterschied stellst du fest, wenn du eine Acht einmal schneller und einmal langsamer durchläufst?

(1) „Ballduell“



Das Feld wird mit sechs Bänken begrenzt (je zwei längs und eine quer). Je zwei Schüler bilden eine Mannschaft. Es gibt eine Zone, in deren Mitte ein Pezziball liegt. Außerhalb der Zone befindet sich der Strafraum der Mannschaften. Ziel des Spiels ist es, den Pezziball in den gegnerischen Strafraum zu rollen, indem man mit Bällen auf ihn wirft. Übertritt der Ball den Strafraum der Gegner, erhält die angreifende Mannschaft einen Punkt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten siegt.

Fragestellung:

Mit welchem Ball kann man den Medizinball am besten bewegen? Warum?

(2) „Sprünge auf den Rücken“

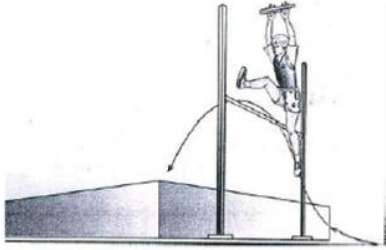
Sprünge rückwärts auf die Hochsprungmatte (ohne Latte):

- Aus dem Stand fallen lassen, mit Körperspannung landen.
- Von einer Erhöhung auf die Matte fallen lassen (z.B. kleiner Kasten oder Bank).
- Abspringen und auf den Schultern landen, nach der Landung nach vorne abrollen.
- Abspringen mit Armeinsatz, Blockieren und Nutzen der Schwungelemente.
- Sprünge über eine niedrige Latte.

Fragestellung:

Wie wird beim Hochsprung die Rückwärtsrotation des Körpers eingeleitet?

(3) „Stabübergabe“

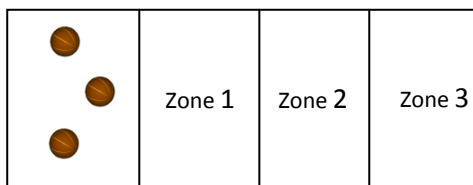


Die Schüler springen mit einem Schersprung über die Matte. Im höchsten Punkt soll ein Staffelstab von der einen in die andere Hand übergeben werden. Auf den bogenförmigen Anlauf ist zu achten.

Ort der Übergabe:

- Mit gestreckten Armen über dem Kopf.
- Mit gestreckten Armen hinter dem Rücken.
- Vor dem Bauch.

(4) „Medizinballboule“



2 Schüler bilden ein Team. Jeder Schüler hat 2 Medizinbälle.

2 Teams spielen gegeneinander, es wird abwechselnd geworfen.

Wenn alle Bälle geworfen sind, werden die Punkte wie folgt verteilt:

- Für jeden Ball gibt es Punkte entsprechend der Zone, in der er liegt (Zone 1=1 Punkt, usw.)
- Falls in jeder Zone mind. 1 Ball liegt, gibt es zusätzlich 5 Punkte.

(5) „Füßchenzählen“

Die Schüler ermitteln eine individuelle Position für den Startpunkt des Anlaufs. Der umgekehrte Anlauf von der Absprungstelle zur Anlaufstartposition bietet sich hierzu an.

Danach wird der Anlauf durch „Füßchenzählen“ abgemessen (Anzahl der Fußlängen parallel und orthogonal zur Hochsprunglatte).

Im Folgenden kann so erneut die richtige Startposition gefunden und individuell markiert werden. Natürlich kann die Position auch mittels Maßband bestimmt werden.