

Stationsmaterial Stunde 1

Informationen:

- Alle Übungen sind **dreifach differenziert**. Die SchülerInnen entscheiden selbst, welche Differenzierungsstufe für sie passt. Bei Über- oder Unterforderung, kann die Lehrkraft natürlich entsprechend agieren.
- Bei den Squats empfiehlt es sich, bei unerfahrenen SchülerInnen ggf. zunächst auf die Durchführung mit der Bank zu bestehen, da es vielen Lernenden schwer fällt, das Gesäß nach „hinten zu schieben“.
- Für den **outdoor Sportunterricht**:
 - Squat-Sitdowns: Für diese Bank wird in der Sporthalle eine Bank benötigt. Auf dem Sportplatz wäre z.B. eine Tribüne, hohe Treppenstufen o.Ä. eine Möglichkeit die Bank zu ersetzen.
 - Ersetzen der Übung Wallballs: Wenn der Sportunterricht auf dem Sportplatz durchgeführt wird und keine Wand zur Verfügung steht, sollte die Übung Wallballs durch Squat-Jumps ersetzt werden. Im Material befindet sich daher 2x die Stufe 3 für die Übung Squats
 - Ersetzen der Übung Weighted Lunges: Weighted Lunges können durch den „Lunge-Walk“ ersetzt werden. Als letzte Differenzierungsmöglichkeit könnte man auch noch einen weighted Lunge-Walk ausführen lassen.

Übersicht:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Stufe 1: Squat Sitdowns

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 10 **Squat-sitdowns** aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Etwa 15-20 cm vor der Bank aufstellen.
2. Beine etwa Schulterbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach Außen.
3. Arme seitlich neben dem Körper.

4. Das Gesäß auf der Bank absetzen.
5. Arme gehen dabei aktiv nach vorne/oben (wichtig für das Gleichgewicht).



6. Nachdem das Gesäß die Bank kurz berührt hat, aufstehen.
7. Die Hände wieder seitlich führen
8. Hüfte komplett gestreckt.



H Y R O X

Stufe 2: Squats

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 5 Squats aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

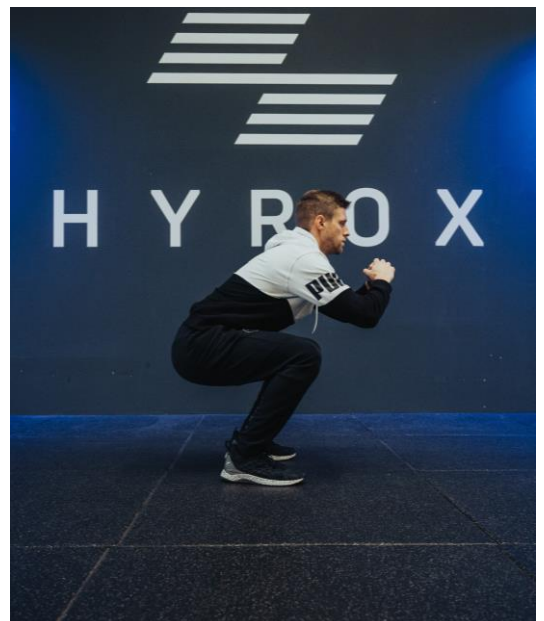


Video zur Übung:



1. Beine etwa Schulterbreit aufstellen. Die Zehen zeigen leicht nach Außen.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

4. Gesäß nach hinten/ unten führen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
5. Arme gehen dabei aktiv nach vorne/oben (wichtig für das Gleichgewicht).



6. Durch Anspannen der Gesäßmuskulatur wieder in den Stand drücken.
7. Die Hände wieder seitlich führen.
8. Hüfte komplett gestreckt.



H Y R O X

Stufe 3: Wallballs

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd 2-3 Wallballs aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Mit dem Ball in der Hand etwa eine Armlänge vor der Wand schulterbreit aufstellen



2. Ball mit gebeugten Armen vor der Brust halten

3. Gesäß nach hinten/ unten in die tiefe Squatposition führen
4. Arme leicht nach vorne bewegen (Gleichgewicht)



5. Ball gleichzeitig mit der Hüftstreckung gegen die Markierung an der Wand werfen
6. Ball anschließend wieder auffangen und die Bewegung von vorne starten



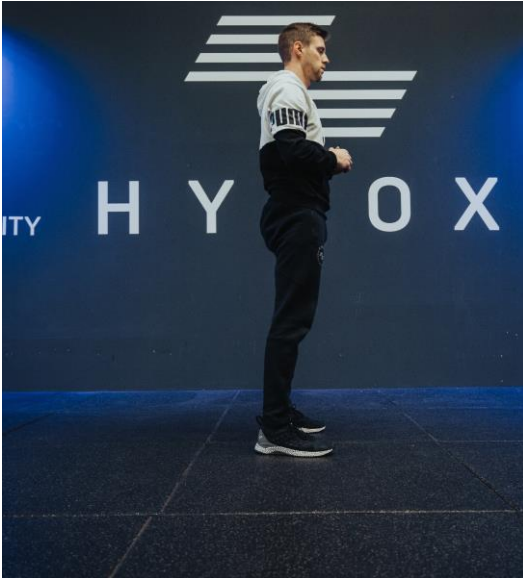


H Y R O X

Stufe 3: Squat-Jumps

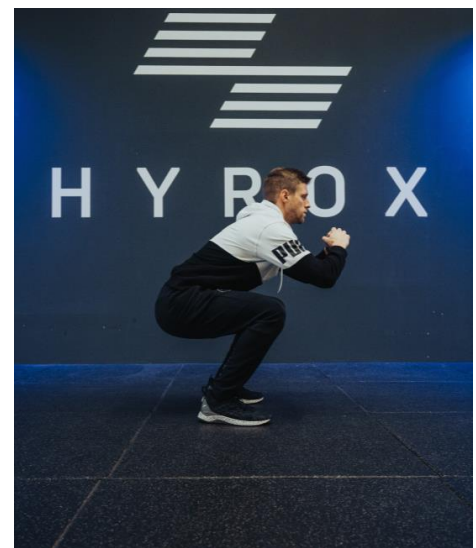
Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 5 Squats aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:

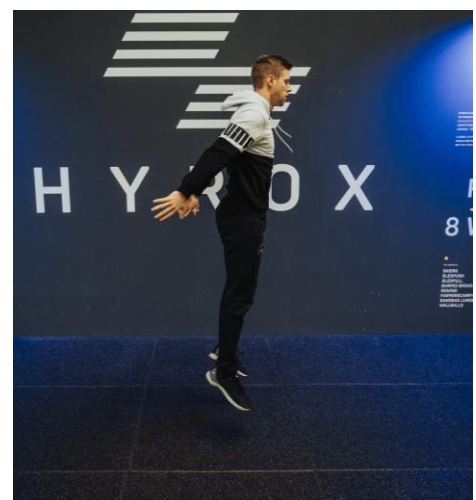


1. Beine etwa Schulterbreit aufstellen. Die Zehen zeigen leicht nach Außen.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

4. Gesäß nach hinten/ unten führen bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
5. Arme gehen dabei aktiv nach vorne/oben (wichtig für das Gleichgewicht).



6. Aus der tiefen Kniebeuge nach oben springen, sodass beide Beine kurz den Kontakt zum Boden verlieren.
7. Die Landung durch leichtes Beugen der Knie abfangen.
8. Nach dem Sprung direkt den nächsten Squat-Jump ausführen.



Stufe 1: Situps (Crunches)

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 10 **Crunches** aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Auf den Rücken legen und Beine aufstellen (ggf. eine Matte nutzen).
2. Hände seitlich an der Schläfe (nicht im Nacken!).

4. Schultern leicht anheben und Oberkörper etwas „aufrollen“.
5. Die Füße bleiben dabei dauerhaft auf dem Boden.



6. Schultern wieder zurück Richtung Boden führen, den Kopf dabei aber nicht ablegen.



H Y R O X

Stufe 2: Situps

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 5 Situps aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Auf den Rücken legen und Beine aufstellen (ggf. eine Matte nutzen).
2. Hände seitlich an der Schläfe (nicht im Nacken!).

4. Oberkörper „aufrollen“ und anheben. Die Füße bleiben dabei dauerhaft auf dem Boden.
5. Wenn die Füße abheben, sollte der Oberkörper nicht so hoch angehoben werden.



6. Schultern wieder zurück Richtung Boden führen, den Kopf dabei aber nicht ablegen.

Stufe 3: Full Situps

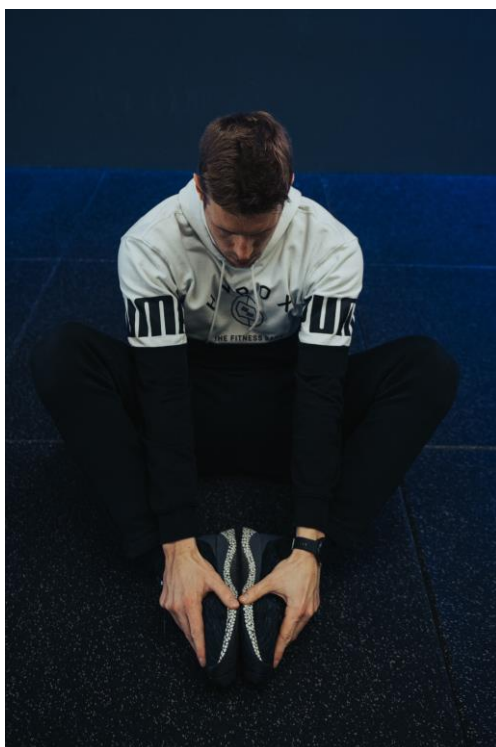
Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 5 Full Situps aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Auf den Rücken legen, Fußsohlen aneinander drücken und Knie leicht nach außen fallen lassen.
2. Fingerspitzen hinter dem Kopf auf den Boden legen.

4. Oberkörper mit etwas Schwung aus den Armen nach oben führen.



5. Die Füße mit den Händen berühren und den Oberkörper danach wieder in die Ausgangsposition (Bild 1) bringen.

Stufe 1: Half Lungenes

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 6 **Half Lungenes** aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

3. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen.
4. Das Knie des hinteren Beines berührt nicht den Boden.



5. Mit dem vorderen Bein wieder in den Stand drücken und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

Stufe 2: Stationary Lunges

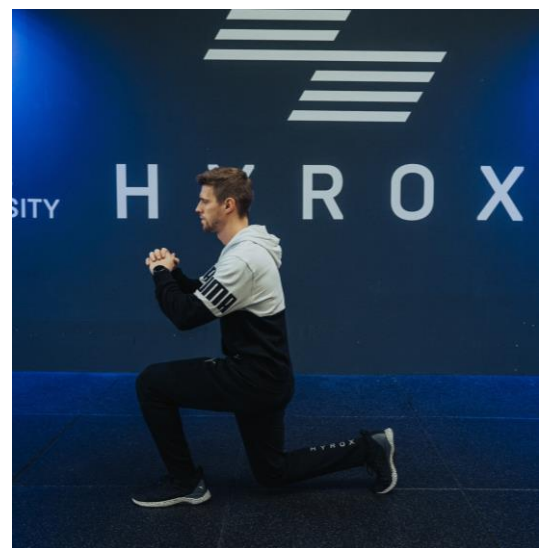
Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 4 Stationary Lunges aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

3. Mit einem Bein einen großen Schritt machen.
4. Das Knie des hinteren Beines berührt den Boden.



5. Mit dem vorderen Bein wieder in den Stand drücken und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

Stufe 3: Weighted Lunges

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 4 Weighted Lunges aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Mit den Armen das Objekt (z.B. Ballnetz oder Rucksack) hinter/ auf dem Rücken festhalten.

3. Mit einem Bein einen großen Schritt machen.
4. Das Knie des hinteren Beines berührt den Boden.



5. Mit dem vorderen Bein wieder in den Stand drücken und die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein durchführen.

Stufe 3: Walking Lunges

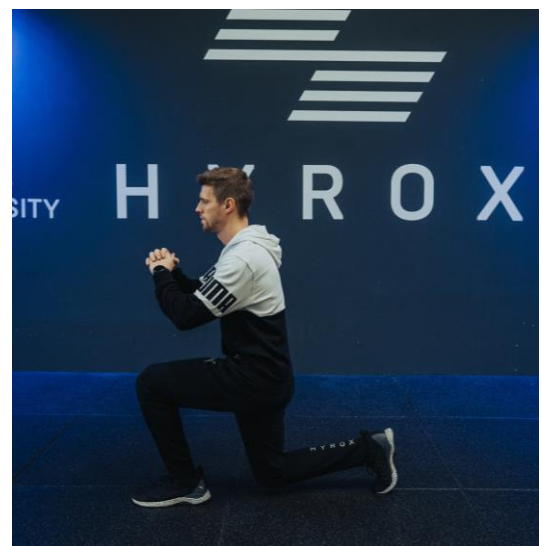
Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 4 **Walking Lunges** aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

3. Mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen.
4. Das Knie des hinteren Beines berührt den Boden.



5. Mit der Kraft aus den Beinen wieder aufrichten und den hinteren Fuß neben den vorderen stellen.
6. Den nächsten Schritt mit dem anderen Bein beginnen.

Stufe 1: High Plank Burpees

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 4 High Plank Burpees aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

3. Die Hände auf dem Boden absetzen und mit 2 Schritten in die Liegestütz Position gehen.



4. Anschließend wieder aufstehen und den Körper aufrichten.



H Y R O X

Stufe 2: Burpees

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 4 Burpees aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)



Video zur Übung:

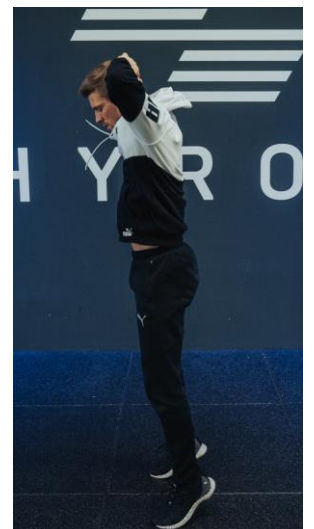


1. Aufrecht hinstellen, Beine etwa schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.

3. Die Hände auf dem Boden absetzen und mit 2 Schritten den Körper ablegen. Die Brust berührt den Boden!
4. Arme seitlich neben der Brust aufstellen.



5. Anschließend hochdrücken, beide Beine aufstellen und mit einem kleinen Sprung nach oben wieder aufstehen.





H Y R O X

Stufe 3: Burpee Broad Jumps

Aufgabe: Führt bis zum Wechselsignal der Lehrkraft abwechselnd ca. 3 Burpee Broad Jumps aus. Der/die inaktive Schüler/in kontrolliert mit Hilfe dieser Karte die Ausführung und korrigiert, falls nötig. (Partnerarbeit)

Video zur Übung:



1. Aufrecht hinstellen, Beine etwas schulterbreit.
2. Arme seitlich neben dem Körper.



3. Die Hände auf dem Boden absetzen und mit 2 Schritten den Körper ablegen. Die Brust berührt den Boden!
4. Arme seitlich neben der Brust aufstellen.
5. Anschließend hochdrücken, beide Beine aufstellen und einen Sprung nach vorne einleiten!
6. Arme bei dem Sprung nach vorne/oben bewegen (Schwungbewegung)

