

Stationskarten

der



Ein Projekt zur Nahtstellenarbeit mit Volksschulen
Von Tatjana Sappert und Dominic Rauscher
und den Schülerinnen und Schülern der 2. Klassen 2020/21

Das sind WIR



Wie schon der Name unserer Schule verrät, sind wir eine Mittelschule mit Sportschwerpunkt. Wenn du dich dafür entscheidest, hast du pro Woche ungefähr 7-9 Stunden Sport in den verschiedensten Bereichen. Wenn Corona uns keinen Strich durch die Rechnung macht, fahren wir jährlich auf Schikurse oder andere Sportwochen. Dabei kommt das „normale“ Lernen natürlich nicht zu kurz.

Unsere Schule ist modern ausgestattet. Jede Klasse besitzt ein Smartboard, es gibt zwei EDV-Räume und 25 Laptops. Wir versuchen immer wieder Brücken zwischen dem „Schulleben“ und dem persönlichen Umfeld unserer SchülerInnen zu bauen. Dabei ist uns nicht nur die enge Zusammenarbeit mit den Eltern, sondern auch die Kooperation mit Sportvereinen, weiterführenden Schulen, Schularzt und Jugendberatungsstellen wichtig.

Angebote im Bereich der „Schulischen Nachmittagsbetreuung“:

Fußball, Klettern, Gerätturnen, Leichtathletik, Handball, Volleyball, Tanz/Zumba, Kreativ, Mountainbike, Krafttraining, Parkour und Freerunning, Lernstunden, Schwimmen, Tischtennis

Nähere Informationen findest du auf unserer Homepage:

www.sportms-tulln.ac.at

Inhaltsverzeichnis

STANGENKLETTERN

BERGAUF - BERGAB

BALL GEGEN DIE WAND

MUTPROBE

WIPPE

BERGSTEIGEN

HÖHLENKLETTERN

SLALOM

STANDWEITSPRUNG

TAUE KLETTERN

SCHLANGENGRUBE

BALANCE

RECK

BARREN

RINGE

HULA-HOOP

SEIL-PROFI

ROLLEN

KASTEN

BAUCH-RÜCKEN-TRAINER

LANGBANK

OBEN DRÜBER – UNTEN DURCH

DER WÜRFEL ENTSCHIEDET

DER WÜRFEL ENTSCHIEDET - ÜBUNGSKÄRTCHEN

Stangenklettern



Das brauchst du:

- 🎨 Kletterstangen
- 🎨 Matten zur Absicherung

So geht's:

Klettere an der Stange hoch, soweit du dich traust. Klettere dann wieder hinunter!

Varianten:

An 2 Stangen hochklettern (Beine an der gegenüberliegenden Stange)

Bergauf - Bergab



Das brauchst du:

- 2 Langbänke
- Sprossenwand (ausgeklappt)
- Weichboden
- Matten zur Absicherung

So geht's:

Klettere auf der einen Langbank hinauf – überwinde die Sprossenwand oben drüber – hinunterspringen – im anderen Feld hinaufklettern – durch das Loch durchklettern – auf die Bank setzen – hinunterrutschen.

Ball gegen die Wand



Das brauchst du:

- 1 Ball
- 1 Matte (längs an der Wand liegend)

So geht's:

Wir den Ball mit einer Hand gegen die Wand und fange ihn wieder mit beiden Händen ohne Bodenkontakt

Varianten:

- Mit der schlechteren Hand
- Mit beiden Händen

Mutprobe



Das brauchst du:

- Gitterleiter
- 1 Weichboden
- Matten zur Absicherung
- Markierband für max. Absprunghöhe (4. – 5. Sprosse)

So geht's:

Klettere hinauf, so hoch du dich traust
– klettere hinunter bis zur Markierung
(oder tiefer) und springe in den
Weichboden

Wippe



Das brauchst du:

- 1 Langbank
- 1 Kasten (2 Teile + „Schokolade“)

So geht's:

Lege die Bank verkehrt auf den Kasten – gehe über die Wippe, ohne hinunterzusteigen

Varianten:

- Langbank umgedreht
- Mit Löffel kleinen Ball balancieren
- Vier-Füße-Gang

Bergsteigen



Das brauchst du:

- 🌈 Sprossenwand
- 🌈 Sprungseile
- 🌈 Matten zur Absicherung

So geht's:

Befestige die Seile in unterschiedlichen Höhen.
Klettere oberhalb der Seile entlang der Sprossenwand

Höhlenklettern



Das brauchst du:

- Sprossenwand
- Sprungseile
- Reifen
- Matten zur Absicherung

So geht's:

Befestige die Reifen in unterschiedlichen Höhen an der Sprossenwand
Klettere durch die Reifen durch – von unten nach oben – von oben nach unten (ohne Mithilfe deiner Hände)

Slalom



Das brauchst du:

- Hütchen
- Verschiedene Bälle
- 1 offener Kastenteil (zur Ballaufbewahrung)

So geht's:

- Laufe im Slalom um die Hütchen
- Prellend
 - Ball führend

Varianten:

- Bessere/schlechtere Hand/Fuß
- Beide Hände

Standweitsprung



Das brauchst du:

- 2 Matten in T-Form gegen eine Wand aufgelegt
- 1 Maßband

So geht's:

Stelle dich beidbeinig hüftbreit vor die Matte – versuche so weit wie möglich zu springen – lande beidbeinig und bleib stehen – miss die Weite ab.

Taue klettern



Das brauchst du:

- Taue
- Matten zur Absicherung

So geht's:

Klettere am Tau hinauf, soweit du dich traust.

Achtung: Hinunterklettern!!!

Schlangengrube



Das brauchst du:

- Taue
- 2 Mattenbahnen im Abstand aufgelegt

So geht's:

Schwinge mit dem Tau über die Schlangengrube – ohne hinunterzufallen.

Balance



Das brauchst du:

- 🎯 Balancebretter
- 🎯 Pedalo

So geht's:

- 🎯 Fahre mit dem Pedalo von Markierung zu Markierung
- 🎯 Balanciere ohne, dass das Brett den Boden berührt

Varianten:

- 🎯 Mit geschlossenen Augen
- 🎯 Etwas in der Hand balancierend

Reck



Das brauchst du:

- Reck
- Matten zur Absicherung

So geht's:

Springe in den Stütz – Abschwung –
leise mit beiden Beinen hinter der
Reckstange aufkommen

Barren



Das brauchst du:

- Barren
- Medizin-, Basket-, Gymnastikball
- Matten zur Absicherung

So geht's:

Springe in den Stütz – steige auf den ball und rolle ihn mit den Füßen entlang des Barrens

Varianten:

- Verschiedene Ballgrößen
- Stützen ohne Ball

Ringe



Das brauchst du:

- 🎨 Ringe
- 🎨 Matten zur Absicherung

So geht's:

Vor – zurückrollen

Varianten:

- 🎨 Kerze
- 🎨 Fenstersturz
- 🎨 schwingen

Hula-Hoop



Das brauchst du:

Hula-Hoop Reifen

So geht's:

Kreise den Reifen

Varianten:

- 🌈 an verschiedenen Körperteilen (Arme, Beine, Rumpf, ...)
- 🌈 mit mehreren Reifen
- 🌈 seitlich/vor dem Körper

Seil-Profi



Das brauchst du:

Sprungseil oder Rope

So geht's:

Versuche möglichst viele Sprünge hintereinander

Varianten:

- vor-/rückwärts
- Laufschrift
- Mit/ohne Zwischensprung
- Beidbeinig/einbeinig
- ...

Rollen



Das brauchst du:

- 1 Matte
- 1 Hütchen

So geht's:

Beidbeiniger Stand hinter der Matte – Rolle vorwärts – Strecksprung – Laufe ums Hütchen – Rolle vorwärts – Strecksprung

Varianten:

- Vorwärts rollen
- Rückwärts rollen

Kasten



Das brauchst du:

- 🎨 Kasten
- 🎨 Matten zur Absicherung

So geht's:

Überwinde den Kasten

Bauch-Rücken-Trainer



Das brauchst du:

- 1 Matte
- 1 Ball (verschiedene Größen)

So geht's:

Lege dich auf den Rücken – Winkle deine Beine an und hebe die Hüfte – lasse den Ball um deine Hüfte kreisen

Varianten:

Verwende verschiedene Ballgrößen

Langbank



Das brauchst du:

- 1 Langbank
- 2 Hütchen

So geht's:

Starte beim Hütchen
Überwinde die Langbank mit
verschiedenen
Übungsanweisungen – laufe
ums Hütchen und beginne
von vorne

Varianten:

- Hockwenden
- Vier-Füße-Gang
- Grätschsprung
- Wechselsprung
- ...

Oben drüber – unten durch



Das brauchst du:

- 2 Hürden
(Langbänke, aufgestellte
Kastenteile,
Reifen auf Hütchen)

So geht's:

Starte, indem du unter der 1. Hürde durchkriechst – laufe zur 2. Hürde und überspringe diese – umdrehen – oben drüber – unten durch

Der Würfel entscheidet



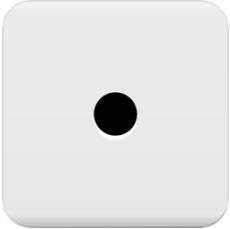

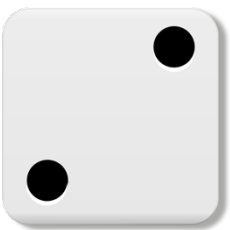

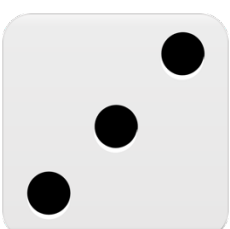

Das brauchst du:

- 1 Matte
- 1 Würfel
- Übungskärtchen

So geht's:

Würfle – je nach Augenzahl musst du die Übung, die auf dem Kärtchen steht ausführen.

Der Würfel entscheidet - Übungskärtchen

	1 Rolle vorwärts		4 Hampelmänner
	2 Liegestütz		5 Strecksprünge
	3 Sit-up		6x – suche dir eine Übung aus!