

# Stationsthema 1: „Balancieren“

## Aufgabe 1:

**Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:**

- Langbank (ggf. umgedreht)
- 2 Sprungbretter
- 2 Matten (Anfang und Ende der Bank)

## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?



**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**

# Stationsthema 6: „Schwingen“

## Aufgabe 1:

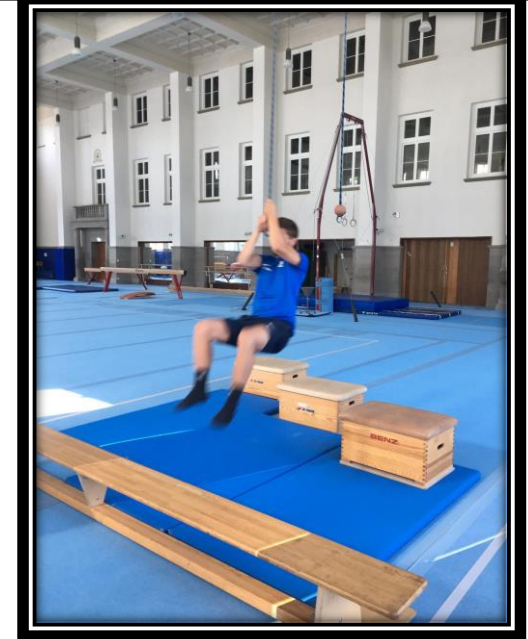
**Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:**

- Klettertaue/Seile
- 3 Matten
- 3x Hocker, 1 Bank (Anfang und Ende)

## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?



**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**

# Stationsthema 2: „Überwinden“

## Aufgabe 1:

**Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:**

- Barren
- Weichbodenmatte
- 8 Matten
- ggf. 1 Hocker (zur Vereinfachung der Übung)

## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?



**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**

# Stationsthema 3: „Präzisionsprünge“

## Aufgabe 1:

**Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:**

- 2 Langbänke
- 3 Matten
- 2 Hocker
- Reckstange

## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?



**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**

# Stationsthema 4: „Wandlauf/ -sprung“

## Aufgabe 1:

Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:

- Langkasten
- 2 Matten
- Hocker
- Wand

## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?



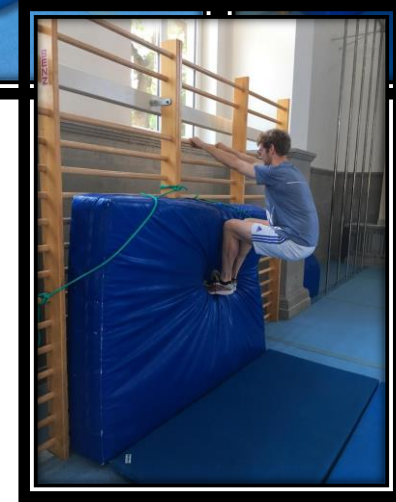
**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**

# Stationsthema 5: „Katzensprung“

## Aufgabe 1:

**Baut die vorliegende Station wie auf den Bildern zu sehen auf. Verwendet dafür folgende Materialien:**

- Sprossenwand
- Weichbodenmatte
- 2 Matten zur Sicherung
- Kastenteile
- 2 Seile (Befestigung)



## **Beachtet folgende Sicherheitshinweise:**

TÜV Kriterien:

- Wurde der Aufbau korrekt umgesetzt?
- Kann nichts umfallen?
- Sind alle losen Bestandteile gesichert?
- Liegen im Absturzgelände überall Matten?

**Bevor ihr mit Aufgabe 2 beginnt, muss der Aufbau von der Lehrperson abgenommen werden (TÜV)!**



## Aufgabe 2:

Erstellt für eure Mitschüler/innen ein 30 Sekunden Lehrvideo, in dem ihr zeigt, wie man die vorliegende Station überwinden kann!

### Beachtet dabei folgende Pflichtinhalte:

- 3 Bewegungsvarianten an der Station in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, schwer)
- Mindestens 1 Sicherheitshinweise geben
- Keine Saltos oder Überschläge!!
- Sicherheitsperson (wenn nötig) muss im Video sichtbar sein

Nutzt dafür das vorliegende Tablet und speichert das Video auf dem Gerät. Es soll ein durchgehendes Video entstehen (keine Stopps einbauen)!

Ihr habt hierfür **20 Minuten** Zeit das **30-Sekunden-Video** zu drehen!



## Aufgabe 2:

Erstellt für eure Mitschüler/innen ein 30 Sekunden Lehrvideo, in dem ihr zeigt, wie man die vorliegende Station überwinden kann!

### Beachtet dabei folgende Pflichtinhalte:

- 3 Bewegungsvarianten an der Station in verschiedenen Schwierigkeitsgraden (leicht, mittel, schwer)
- Mindestens 1 Sicherheitshinweise geben
- Keine Saltos oder Überschläge!!
- Sicherheitsperson (wenn nötig) muss im Video sichtbar sein

Nutzt dafür das vorliegende Tablet und speichert das Video auf dem Gerät. Es soll ein durchgehendes Video entstehen (keine Stopps einbauen)!

Ihr habt hierfür **20 Minuten** Zeit das **30-Sekunden-Video** zu drehen!

### Aufgabe 3:

Schaut euch das Lehrvideo auf dem Tablet genau an und versucht die gezeigten Bewegungen umzusetzen!

Probiert verschiedene Schwierigkeitsniveaus für euch aus!

- Gegenseitiges Helfen und Sichern erwünscht!!!

Ihr habt **10 Minuten** Zeit pro Station, danach folgt der Stationswechsel (auf Pfiff).



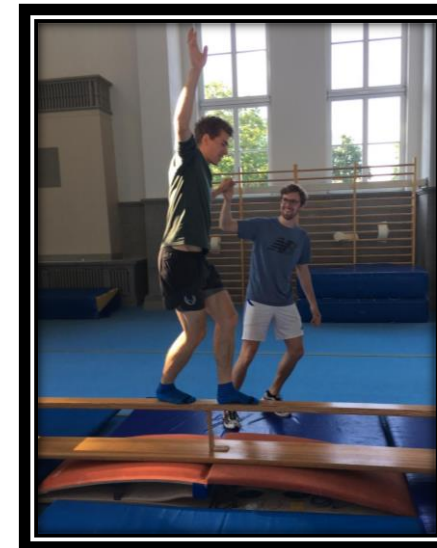
### Aufgabe 3:

Schaut euch das Lehrvideo auf dem Tablet genau an und versucht die gezeigten Bewegungen umzusetzen!

Probiert verschiedene Schwierigkeitsniveaus für euch aus!

- Gegenseitiges Helfen und Sichern erwünscht!!!

Ihr habt **10 Minuten** Zeit pro Station, danach folgt der Stationswechsel (auf Pfiff).





Zusatz: Beispielbilder



