

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort** 2

**Vorbemerkungen** 3

## Lernstationen:



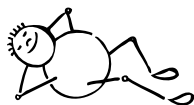
1 – Rollen: bergauf und bergab 7



2 – Fußgymnastik 11



3 – Werfen 16



4 – Spüren und Entspannen 21



5 – Kämpfen und Ringen 25



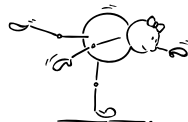
6 – Wasser-Parcours 32



7 – Springen: hoch – tief – weit – drüber 38



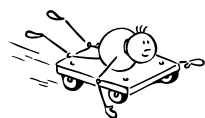
8 – Im Fitness-Studio 43



9 – Akrobatik 49



10 – Balancierkünstler 53



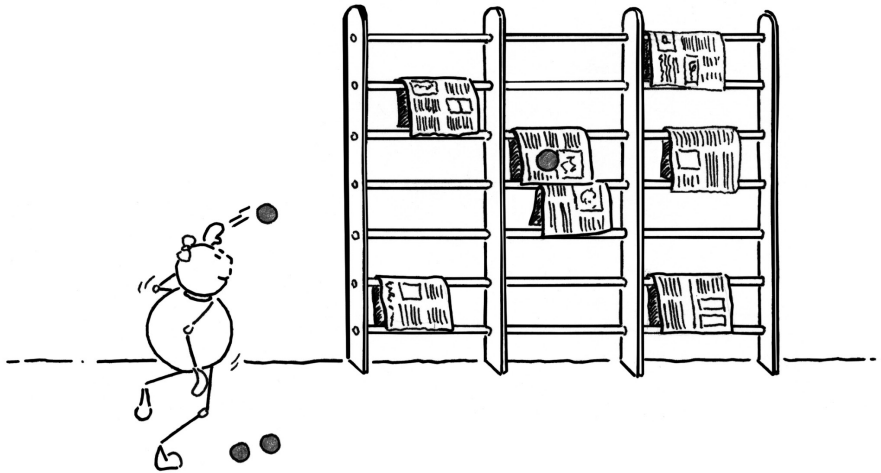
11 – Rollbrett-Führerschein 57

# Werfen



## Station: Zeitung treffen

Versuche, mit den Bällen die Zeitungen zu treffen.



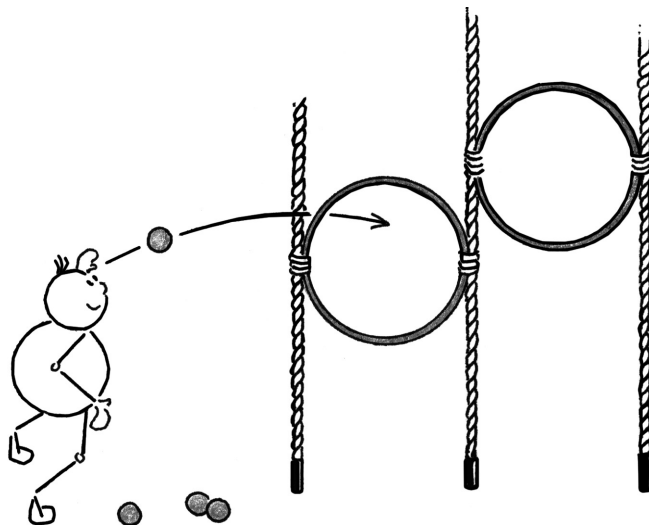
**Du brauchst:** Sprossenwand, Zeitungen, Bälle

# Werfen



## Station: Fliegende Reifen

Versuche, die Bälle durch die Reifen zu werfen.



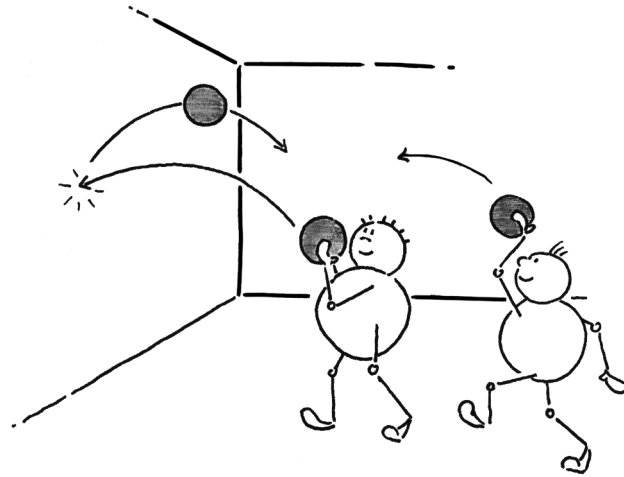
**Du brauchst:** Taue, Gymnastikreifen, Seilchen, Bälle

## Im Fitness-Studio



### Station: Arm-Kräftiger

Stelle dich ein bis zwei Schritte von der Wand entfernt hin. Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder auf.



**Du brauchst:** Wand, 1 Gymnastikball

BVK • Julia Bracke: Lernzirkel Sport II: Bewegen, Spielen, Üben an Stationen

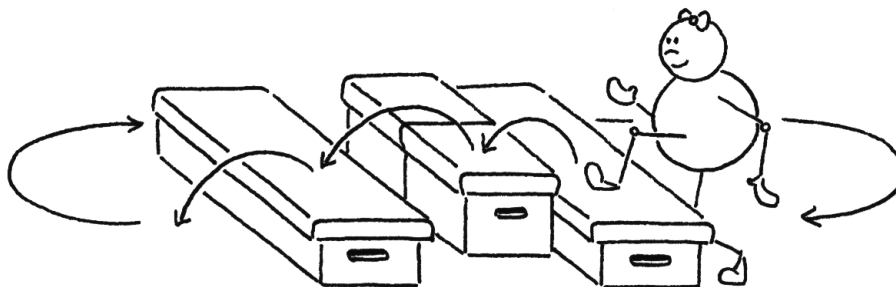


## Im Fitness-Studio



### Station: Knie-Beuger

Gehe über die Kastentreppe. Laufe herum und steige wieder drüber.



**Du brauchst:** 2 Kastenoberteile, 2 kleine Kästen

BVK • Julia Bracke: Lernzirkel Sport II: Bewegen, Spielen, Üben an Stationen

## Balancierkünstler



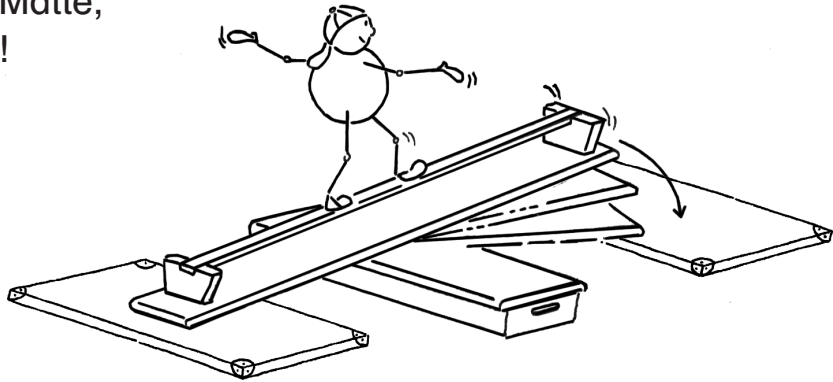
### Station: Wippe

Balanciere über die Bank.

**Achtung:** In der Mitte kippt die Bank zur anderen Seite.

Versuche, auf der Mitte hin- und herzuwippen.

**Wichtig:** Warte vor der Matte, bis du an der Reihe bist!



**Du brauchst:** 2 Turnmatten, 1 umgedrehte Langbank, 1 Kastenoberteil

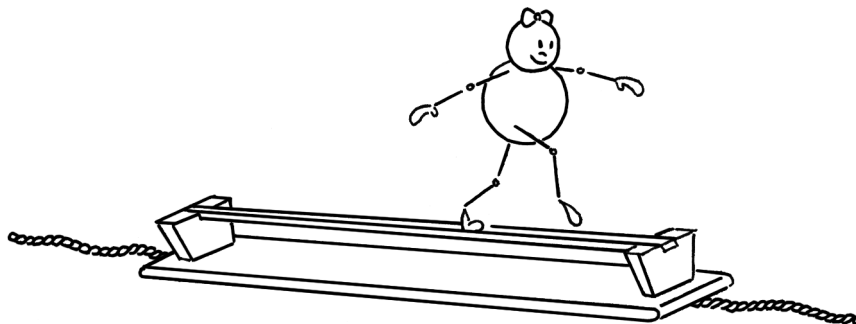
## Balancierkünstler



### Station: Wackelbank

Balanciere über die Bank.

Kannst du die Bank beim Gehen hin- und herwackeln lassen?



**Du brauchst:** 1 Tau, 1 umgedrehte Langbank