



Warum die Methode Lernen an Stationen?

- *Du lernst neue Stoffgebiete selbst zu erarbeiten.*
- *Du gewinnst bei der Beschäftigung mit einem Thema an Sicherheit durch das vielseitige Anwenden.*
- *Du kannst dir selbst Schwerpunkte und Ziele setzen.*
- *Ihr könnt Aufgaben gemeinsam lösen und euch dabei gegenseitig helfen und verbessern.*

Lernen an Stationen

Arbeitsschritte:

1. Finde dich nach den Anweisungen des Lehrers in deiner Gruppe zusammen.
2. Baue die Station nach Vorgabe (z.B. Bild, Erklärung) zusammen mit deinen Gruppenmitgliedern auf.
3. Höre genau zu, was an den einzelnen Stationen zu tun ist. Frage bei Unklarheiten beim Lehrer nach beziehungsweise lies die Übungsanweisung nochmal durch.
4. Begib dich mit deiner Gruppe an die euch zugewiesene Station.
5. Führe die Übung genau so und so lange aus wie vorgegeben.
6. Nutze die Pausen zur Erholung und unterstütze gegebenenfalls deine Partner. Halte dich an die allgemeinen Verhaltensregeln und Sicherheitsbestimmungen.
7. Wechsle zügig auf Kommando des Lehrers gemäß Vorgabe die Station.
8. Baue nach Übungsende mit deiner Gruppe die euch zugewiesene Station ab.

Beispiel: Themenbereich Wurferfahrung

Station 1:

Federball in eine Bananenkiste werfen

Station 2:

Zielwürfe auf Pylonen mit dem Handball

Station 3:

Wirf mit dem Tennisball möglichst hoch an die Wand oder den Vorhang ohne die Decke zu berühren

Station 4:

Schleudere den Fahrradreifen über den Medizinball



Was sind die Vorteile eines Zirkeltrainings?

- *Du lernst selbstständig und in der Gruppe Probleme zu bearbeiten und zu üben.*
- *Du lernst in der Gruppe anderen zu helfen und dir helfen zu lassen.*
- *Du lernst die vorgegebene Aufgabe in einer bestimmten Zeit zu erledigen.*

„Zirkeltraining“

Wie geht man vor?

1. Finde dich mit den Mitgliedern deiner Gruppe am festgelegten Ort zusammen!
2. Lest eure Stationskarte aufmerksam durch (behandelt alle Arbeitsmaterialien stets pfleglich!).
3. Haltet euch so genau wie möglich an die Vorgaben auf der Karte. Versucht Fragen zunächst innerhalb der Gruppe zu klären. Solltet ihr nicht weiter wissen, könnt ihr jederzeit euren Lehrer fragen. Unterstützt euch gegenseitig und haltet euch an die in der Klasse erarbeiteten Klassen- und Gesprächsregeln.
4. Verlasst eure Station nach Ende der Arbeitszeit (Signal des Lehrers) so, wie ihr sie vorgefunden habt. Begeht euch anschließend zur nächsten Station.

Beispiel:

Sport: Zirkeltraining zur Entwicklung der Schnellkraft

Übungsanzahl: 10 Stationen

Übungsdauer: 30 Sekunden

Wechselzeit: 1 Minute

Intensität: hoch