

## III.35

### Turnen und Gymnastik

# Das Kleingerät Gymnastikstab erkunden – Über Stock und Stab

Nach einer Idee von Ferdinand Falkenberg



© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

© Tatianna Stephanishcheva / iStock / Getty Images Plus

Der Gymnastikstab, auch Turnstab genannt, ist zwar in den meisten Sporthallen vorhanden, fristet dort aber oft ein Nischendasein. Doch die Erkundung des Geräts ermöglicht den Schülerinnen und Schülern, vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln sowie ihre koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. In dieser Unterrichtseinheit kommt der Gymnastikstab als Schläger beim Ballspiel, als Fitnessgerät und bei kooperativen Gruppenaufgaben zum Einsatz.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	2 bis 4
<b>Dauer:</b>	4 (Doppel-)Stunden
<b>Kompetenzen:</b>	Vereinbarungen und Regeln einhalten, verändern und gestalten; sich verständigen und kooperieren; Verantwortung für sich und andere übernehmen; sich gegenseitig vertrauen
<b>Thematische Bereiche:</b>	Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Koordination, Kooperation, Spielfähigkeit, Spielentwicklung
<b>Medien:</b>	Spielbeschreibungen, Übungs- und Stationskarten

---

## Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation

/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls



Sicherheitshinweis

### 1. Stunde

**Thema:** Koordination mit dem Gymnastikstab

**Einstieg:** L zeigt den SuS im Sitzkreis einen Gymnastikstab und befragt sie zu ihren Vorerfahrungen.

**Aufwärmen:** „Kutscher und Pferd“: Die SuS bilden Paare und stellen sich mit jeweils 2 Gymnastikstäben hintereinander auf (jedes Kind umfasst mit jeder Hand einen Stab). Nun laufen die Paare durch die Halle. Das hintere Kind lenkt sein vorderes Partnerkind, indem es mit einem leichten Druck gegen den jeweiligen Stab nach rechts oder links steuert. Die SuS wechseln nach einiger Zeit die Positionen.

**Hauptteil:**

**M 1** **Koordination mit Gymnastikstab** / Die SuS führen die Übungen an Stationen durch.

**Abschluss:** Reflexion im Sitzkreis:  
– „Welche Übung ist dir leicht-/schwergefallen?“  
– „Welche Übung hat dir besonders Spaß gemacht?“

**Benötigt:** 1 Gymnastikstab pro Kind, 3 Langbänke, 2 Kastenteile, 2 kleine Kästen, mehrere Hütchen, 1 Tennisring, 1 Schaumstoffwürfel o. Ä.

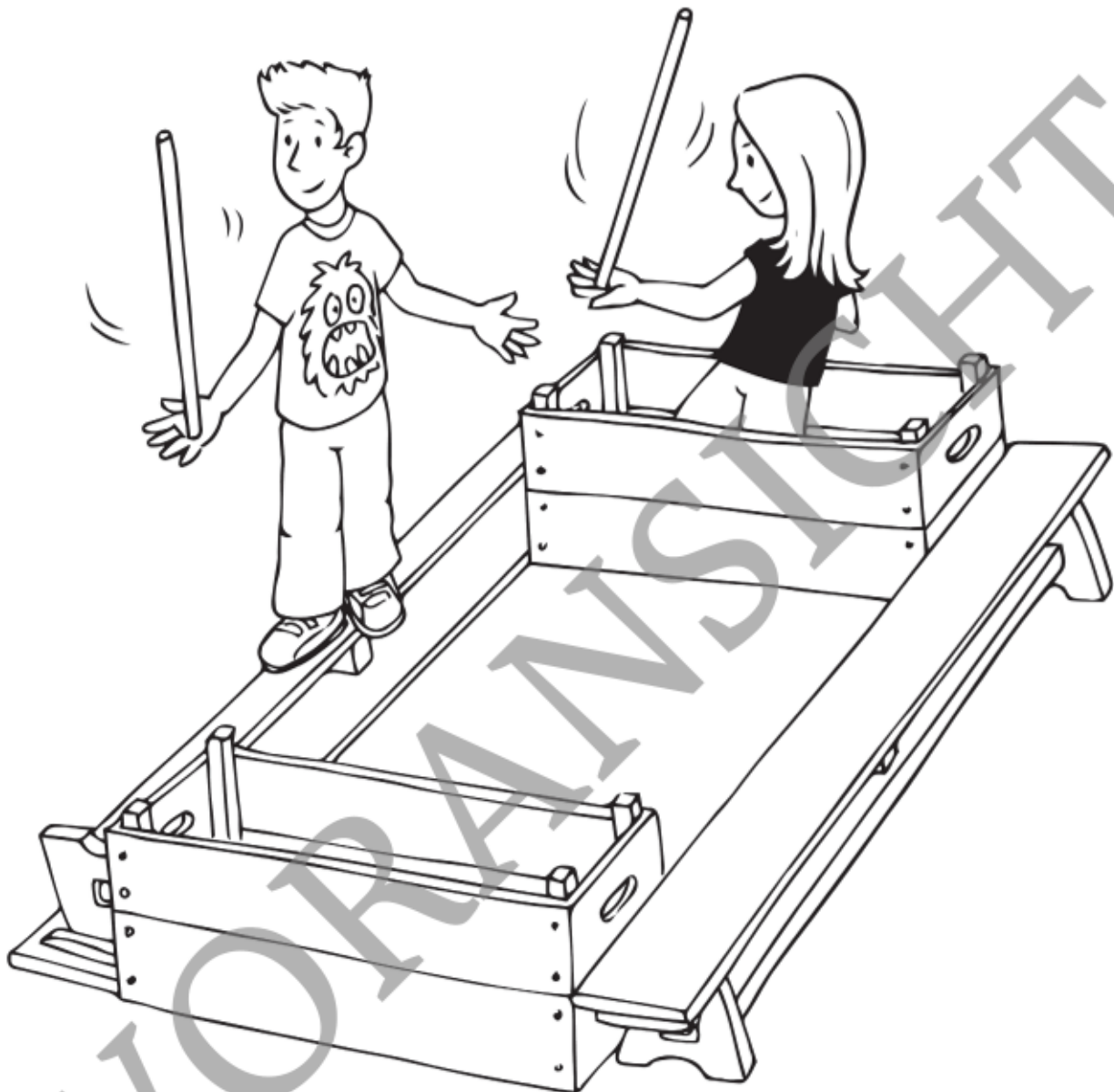
### 2. Stunde

**Thema:** Staffelspiele mit dem Gymnastikstab

**Aufwärmen:** „Autofahrt“: Die SuS bilden 3er-Gruppen: 2 SuS stehen mit Abstand nebeneinander und halten je ein Ende eines Gymnastikstabs fest. Das dritte Kind steht zwischen ihnen und hält sich mit beiden Händen am Stab fest. Nun laufen („fahren“) die „Autos“ durch die Halle und variieren das Tempo. Von Zeit zu Zeit tauschen die SuS ihre Positionen, sodass jedes Kind einmal Fahrer/in war.

Die Gruppen geben aufeinander acht (ggf. zuvor Regel „Vorfahrt beachten“ besprechen).

## Koordination mit dem Gymnastikstab

**M 1**
**Station 1**
**Stab-Balance**
**Ihr braucht: 2 Langbänke, 4 Kastenteile, 1 Gymnastikstab pro Kind**


Balanciere den Gymnastikstab auf einer Hand durch den Parcours.



Du darfst den Stab nicht festhalten! Wenn du den Stab fallen lässt, musst du zurück zum Start und von vorn beginnen.

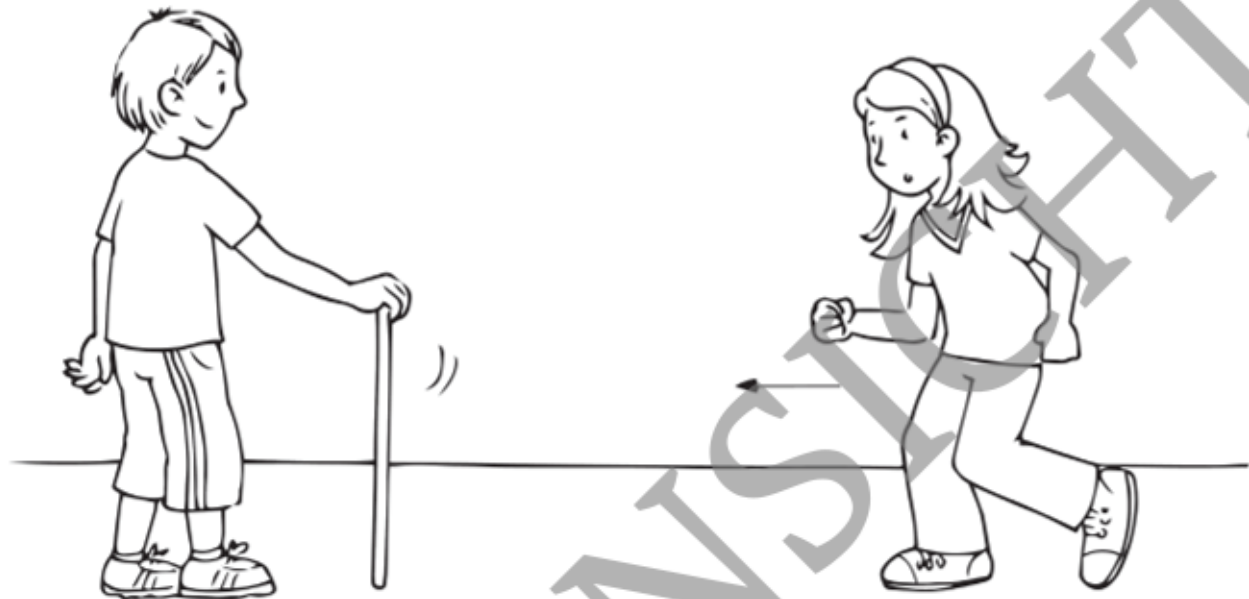


Probiere doch mal, ...

... über eine umgedrehte Bank zu balancieren.

... rückwärts mit dem Stab durch den Parcours zu gehen.

## Koordination mit dem Gymnastikstab

**M 1**
**Station 3**
**Stab-Reaktion**
**Ihr braucht: 1 Gymnastikstab**


Stellt euch in einem Abstand von ca. 5 Metern gegenüber auf.

Kind 1 mit Gymnastikstab lässt ihn plötzlich los. Kind 2 versucht, den Stab aufzufangen, bevor er auf den Boden fällt.



Tauscht nach 3 Versuchen die Rollen. Wer fängt den Stab öfter?



Probiert doch mal, ...

... den Abstand zwischen euch zu verändern.

... aus einer anderen Position zu starten (z. B. aus der Hocke).

## Koordination mit dem Gymnastikstab

**M 1**

Station 4	Stab-Twist
Ihr braucht: 2 Gymnastikstäbe	
 <p data-bbox="367 1478 1228 1590">           Springe wie beim Gummi-Twist über die Stäbe.            Tauscht nach einiger Zeit die Positionen.         </p>	
<p data-bbox="167 1624 638 1691">  <b>Probiere doch mal, ...</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="167 1702 957 1758">... über höher gehaltene Stäbe zu springen.</li> <li data-bbox="167 1769 1340 1859">... eine Kombination nachzuspringen, die ein anderes Kind zuvor gesprungen ist.</li> </ul>	

## Staffelspiele mit dem Gymnastikstab

## M 2

### Balltransport

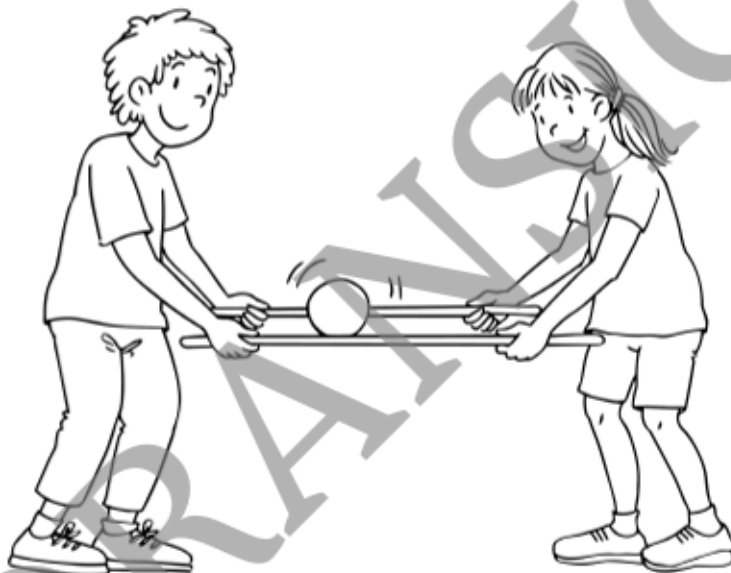
**Material:** 2 Gymnastikstäbe pro Paar; 2 Hütchen und 1 Softball pro Team, ggf. zusätzliche verschiedene Bälle

### Organisation:

Die SuS bilden 6er- oder 8er-Gruppen. Innerhalb der Gruppen gehen die SuS zu zweit zusammen und stellen sich mit je 2 Gymnastikstäben gegenüber auf (jedes Kind hält mit je einer Hand einen Stab an den Stabenden fest).

### Beschreibung:

Nun transportieren die Paare auf ihren Stäben einen Softball von einem Starthütchen aus, um ein Wendemal herum und zum Start zurück. Hier übergeben sie den Ball an das nächste Paar usw.



Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Ausgangsposition?



**Hinweis:** Verliert ein Paar den Ball unterwegs, muss es zum Start zurück und von vorn beginnen.



### Variationen:

- Die Paare müssen zwei (unterschiedliche) Bälle auf ihren Stäben transportieren.
- Die Paare müssen rückwärts- / im Seitgalopp / usw. laufen.