

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Vorbemerkungen</b> .....	7	<b>3. Bewegungslernen</b> .....	35
Vorwort .....	7	Unterschiedliche Lerntypen .....	35
Grundgedanken zum Sportverständnis in der Grundschule .....	8	Bewegungsfähigkeiten .....	35
<b>2. Unterrichtsgestaltung in der     Grundschule</b> .....	10	Koordinative Fähigkeiten .....	36
<b>Unterrichtsplanung</b> .....	10	Konditionelle Fähigkeiten .....	36
Aufbau einer Sportstunde .....	10	Entwicklungsbedingte Lernvoraus- setzungen in der Grundschule .....	36
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Anforderungen im koordinativen Bereich .....	37
<b>Jahres- und Wochenplanung</b> .....	12	Anforderungen im Ausdauerbereich	37
Die Lernbereiche .....	12	Anforderungen im Schnelligkeits- bereich .....	37
Jahrespläne 1–4 .....	14	Anforderungen im Bereich Beweg- lichkeit .....	38
Wochenplanung: Beispiel einer fächer- übergreifenden Projektwoche .....	18	Anforderungen im Bereich Kräftigung	38
<b>Organisation von Sportunterricht</b> ...	19	Merkmale und Struktur einer Bewegung .....	38
Theoretische Grundlagen .....	19	Bewegungsverwandtschaften .....	38
Tipps für Vorbereitung und Durchführung einer Sportstunde ....	19	Fehler als Chance im Lernprozess ...	40
Tipps für die Unterrichtsstunde selbst	20	Üben und Festigen .....	41
Spiele mit Langbänken – ein Unterrichtsbeispiel .....	22	<b>4. Vielfältige Spielformen</b> .....	42
Allgemeine methodische Grundsätze	24	Bedeutung des Spiels .....	42
<b>Aufwärmen</b> .....	26	Teams bilden .....	43
Theoretische Grundlagen .....	26	Teams bilden für	
Aspekte des Aufwärmens .....	26	Ballspiele .....	43
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	27	Kleingruppen bilden .....	44
Praxisbausteine .....	27	Paare bilden .....	45
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte .	27	<b>Spiele zur Aggressionsbewältigung     und Gemeinschaftsförderung</b> .....	45
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten .	28	Theoretische Grundlagen .....	45
<b>Abwärmen</b> .....	29	Praxisbausteine .....	46
Theoretische Grundlagen .....	29	Aggressionen abbauen .....	46
Grundprinzipien des Abwärmens ....	29	Kräfte messen .....	47
Praxisbausteine .....	29	Kooperation fördern .....	48
Abwärmen ohne Zusatzgeräte ....	29	<b>Staffelspiele</b> .....	49
Abwärmen mit Klein- oder Groß- geräten .....	30	Theoretische Grundlagen .....	49
<b>Bewertung von Lernfortschritten</b> ....	30	Übersicht Staffelformen .....	50
<b>Sicherheitserziehung und Gesundheits-     schutz</b> .....	32	Praxisbausteine .....	50
		Spiele mit Alltagsmaterialien .....	51
		Theoretische Grundlagen .....	51
		Praxisbausteine .....	52
		Bierdeckel .....	52
		Teppichfliesen .....	53
		Zeitungen .....	53

Wäscheklammern .....	53	Taktile Wahrnehmung .....	83
Fahrradreifen .....	54	Kinästhetische Wahrnehmung ....	84
Betttücher .....	54	Vestibuläre Wahrnehmung .....	84
Luftballons .....	55	<b>Körpererleben durch Entspannung</b> ...	87
Bananenkisten .....	55	Theoretische Grundlagen .....	87
„Tarzan im Dschungel“ – ein sportbereichsübergreifendes Unterrichtsbeispiel .....	56	Praxisbausteine .....	87
<b>5. Ballspiele im Team</b> .....	59	<b>7. Gesundheitsorientierte Fitness</b> .	89
Theoretische Grundlagen .....	59	<b>Beweglichkeit – Dehnung</b> .....	89
In sieben Stufen zur allgemeinen Spielfähigkeit .....	59	Theoretische Grundlagen .....	89
Yum Yum – das Ballspiel mit Hand und Fuß .....	62	Praxisbausteine .....	89
Praxisbausteine .....	65	„Im Urwald“ .....	89
Bälle annehmen und abgeben .....	65	„Sportschau in Zeitlupe“ .....	91
Der gerollte Ball .....	65	<b>Kräftigung</b> .....	91
Der geworfene Ball .....	67	Theoretische Grundlagen .....	91
Der geschossene Ball .....	69	Praxisbausteine .....	92
Ballkunststücke .....	69	Funktionelles Kräftigen .....	92
Dribbeln (Prellen) mit dem Ball .....	69	„Tiere im Park“ – Bewegungs- bilder .....	92
Teamspiele ohne Gegenspieler .....	70	„Dschungelpfad“ .....	92
Teamspiele mit Gegenspielern .....	72	Weitere Kräftigungsbausteine .....	93
<b>Ballstationen</b> .....	73	Kräftigen mit dem Handtuch .....	94
Bälle beidhändig und gefühlvoll werfen	74	Kräftigen mit dem Rollbrett .....	94
Bälle einhändig und zielgenau werfen	74	<b>Haltung</b> .....	96
Bälle mit den Füßen schießen .....	76	Theoretische Grundlagen .....	96
Bälle über Kopf hin- und herspielen ..	76	Praxisbausteine .....	97
<b>Spiele mit Schlägern</b> .....	77	Tipps für den (Schul-)Alltag .....	97
Theoretische Grundlagen .....	77	Tipps für eine aufrechte Haltung ..	97
Methodisch-didaktische Grundsätze .	77	<b>8. Turnen an Geräten</b> .....	99
Praxisbausteine .....	78	Theoretische Grundlagen .....	99
Verschiedene Bälle und Schläger kennenlernen .....	78	Organisatorische Vorüberlegungen ...	99
Koordinative Bewegungsaufgaben .	78	Geräteaufbau .....	99
Bälle mit der Hand spielen .....	79	Zwei Unterrichtsmodelle .....	100
Bälle mit Schlägern spielen .....	79	Gerätestationen .....	100
Gerätestationen für Spiele mit Schlägern (Vorschlag) .....	81	Turnen im Strom .....	100
<b>6. Körpererleben</b> .....	82	Methodisch-didaktische Vorüber- legungen .....	101
<b>Körpererleben durch Wahrnehmungs- förderung</b> .....	82	Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“ .....	101
Theoretische Grundlagen .....	82	Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage .....	102
Praxisbausteine .....	82	Lernhilfen .....	102
Visuelle Wahrnehmung .....	82	<b>Helfen und Sichern</b> .....	102
Auditive Wahrnehmung .....	83	Absicherung durch Matten .....	103
		Sichern durch Knoten .....	103

<b>Bewegungsmöglichkeiten:</b>	
<b>Turnen an Geräten</b> .....	104
Turnmatte .....	104
Weichbodenmatte .....	104
Langbank .....	105
Sprossenwand .....	107
Kasten .....	108
Kletterstangen .....	109
Täue .....	110
Ringe .....	111
Reck .....	112
Barren .....	115
<b>Turnerische Fertigkeiten</b> .....	116
Rolle vorwärts .....	116
Hockwende am Kasten .....	117
<b>Minitrampolin</b> .....	119
<b>9. Bewegungskunststücke</b> .....	123
<b>Akrobatische Grundformen</b> .....	123
Theoretische Grundlagen .....	123
Vorbereitung .....	123
Praxisbausteine .....	123
Kooperations- und Kontaktspiele ..	123
Körperspannungs- und Vertrauens-	
spiele .....	123
Balancespiele mit dem Partner ...	124
Einfache Partner- und Gruppen-	
pyramiden .....	125
Grundlagen des Pyramidenbaus ...	125
Tipps für eine Aufführung .....	127
<b>Jonglieren mit Tüchern</b> .....	128
Theoretische Grundlagen .....	128
Praxisbausteine .....	128
<b>10. Bewegen zur Musik</b> .....	131
Theoretische Grundlagen .....	131
Methodischer Weg in der	
Tanzerziehung .....	131
<b>Improvisationen zur Musik</b> .....	132
Praxisbausteine .....	132
<b>Von Grundschritten zu</b>	
<b>Tanzkombinationen</b> .....	133
Einfache Grundschritte .....	133
<b>„Robinson Crusoe“ – eine Tanz-</b>	
<b>choreographie</b> .....	136
<b>„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz</b> ...	140
<b>Bewegen zur Musik mit Kleingeräten</b>	142
Gestaltungen mit Alltags-	
materialien .....	142
Gestaltungen mit Handgeräten ...	142
Praxisbausteine .....	143
Ball .....	143
Reifen .....	143
Band .....	143
Seil .....	144
<b>Rope Skipping</b> .....	145
Sprungtechnik .....	145
Praxisbausteine .....	146
Schwingen und Springen mit	
dem langen Seil .....	146
Einzelsprünge .....	147
Partnersprünge mit einem Seil ...	148
Partnersprünge mit zwei Seilen ...	148
<b>11. Laufen, Werfen, Springen</b> .....	149
<b>Laufen</b> .....	149
<b>Ausdauernd laufen</b> .....	149
Theoretische Grundlagen .....	149
Praxisbausteine .....	149
Ausdauerlaufspiele .....	149
Stationen zur Verbesserung	
der Ausdauerfähigkeit .....	151
Orientierungs-, Gelände- und	
Waldläufe .....	151
„Im Land der Ritter“ – ein Stunden-	
beispiel mit Isorohren .....	152
<b>Schnell laufen</b> .....	153
Theoretische Grundlagen .....	153
Hinweise zur Lauftechnik .....	153
Hinweise zur Starttechnik .....	153
Praxisbausteine .....	153
Spielformen zum schnellen Laufen	153
Bewegungsaufgaben zur	
Lauftechnik .....	154
<b>Werfen</b> .....	155
Theoretische Grundlagen .....	155
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf ..	155

Praxisbausteine .....	156	Aktivierende Spiele .....	164
In die Weite werfen .....	156	Ruhige Spiele .....	167
Auf Ziele werfen .....	157	Ein Sinnesparcour .....	167
Aus der Drehung werfen .....	158	Pausenspiele .....	168
<b>Springen</b> .....	158	<b>Sport- und Spielfeste</b> .....	169
Theoretische Grundlagen .....	158	Theoretische Grundlagen .....	169
Praxisbausteine .....	159	Allgemeine Tipps zur Durchführung	169
Vielfältiges Springen .....	159	Kooperative Spielfeste .....	170
Offene Bewegungsangebote .....	160	Sport- und Spielfeste im Freien .....	170
Sprungparcour .....	160	Sport- und Spielfeste in der Halle ....	171
Sprungstaffeln .....	160	<b>Die Bundesjugendspiele</b> .....	172
Kleine Sprungwettbewerbe .....	160	<b>Wintersporttag</b> .....	174
In die Weite springen .....	160	<b>Sport mit Kindern und Eltern</b> .....	175
In die Höhe springen .....	161	<b>Bewegte Grundschule</b> .....	178
<b>12. Über die Sportstunde hinaus</b> ...	164	<b>13. Ausblick</b> .....	180
<b>Spiele im Freien</b> .....	164	Mit „bewegenden“ Sportstunden	
Theoretische Grundlagen .....	164	in die Zukunft .....	180
Praxisbausteine .....	164		