

1	EINLEITUNG	5
2	WAS SIND BEWEGUNGSFELDER?	6
2.1	Bewegungsfelder	6
2.2	Pädagogische Perspektiven	6
2.3	Kompetenzen	8
3	LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN	10
4	PRAXIS	11
4.1	Methodische Prinzipien	11
4.2	Gruppeneinteilung	11
4.3	Klassenstufe 1 und 2 – Laufen	12
4.3.1	Doppelstunde Einführung Schnell Laufen <i>Tolle Reaktion</i>	12
4.3.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Speedy Gonzales</i>	13
4.3.3	Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen <i>Bunte Spiele</i>	14
4.3.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Lustige Berufewelt</i>	15
4.3.5	Weitere Übungen und Spiele	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Werfen	18
4.4.1	Doppelstunde Ballgewöhnung <i>Am Anfang war der Ball</i>	18
4.4.2	Doppelstunde Zielwürfe <i>Miteinander – gegeneinander</i>	19
4.4.3	Doppelstunde <i>Rummelplatz</i>	20
4.4.4	Doppelstunde <i>Im Weltall</i>	21
4.4.5	Weitere Übungen und Spiele	22
4.5	Klassenstufe 1 und 2 – Springen	23
4.5.1	Doppelstunde <i>Anfängerglück</i>	23
4.5.2	Doppelstunde <i>Springseilartisten</i>	24
4.5.3	Doppelstunde <i>Im Flummiland</i>	25
4.5.4	Weitere Übungen und Spiele	26
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Laufen	27
4.6.1	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Rhythmus im Blut</i>	27
4.6.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Schnell wie der Blitz</i>	28
4.6.3	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Ohne zu schnaufen</i>	29
4.6.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Auf der Straße</i>	30
4.6.5	Weitere Übungen und Spiele	31

4.7	Klassenstufe 3 und 4 – Werfen	32
4.7.1	Doppelstunde Wurferfahrungen erweitern <i>Im Zirkus</i>	32
4.7.2	Doppelstunde Einführung Schleudern <i>Schleudergang</i>	33
4.7.3	Doppelstunde Einführung Stoßen <i>Bei den Piraten</i>	34
4.7.4	Doppelstunde Zielwürfe <i>Bei den Indianern</i>	35
4.7.5	Weitere Übungen und Spiele	36
4.8	Klassenstufe 3 und 4 – Springen	37
4.8.1	Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern <i>Lustige Hüpfspiele</i>	37
4.8.2	Doppelstunde Springen mit dem Stab <i>Im Märchenland</i>	38
4.8.3	Doppelstunde zur Flugphase <i>In der Flugschule</i>	39
4.8.4	Doppelstunde Koordination und Zielsprünge <i>Tierolympiade</i>	40
4.8.5	Weitere Übungen und Spiele	41
	Literaturverzeichnis	42
	Anhang	44