

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	7	3. Bewegungslernen	35
Vorwort	7	Unterschiedliche Lerntypen	35
Grundgedanken zum Sportverständnis in der Grundschule	8	Bewegungsfähigkeiten	35
2. Unterrichtsgestaltung in der Grundschule	10	Koordinative Fähigkeiten	36
Unterrichtsplanung	10	Konditionelle Fähigkeiten	36
Aufbau einer Sportstunde	10	Entwicklungsbedingte Lernvoraus- setzungen in der Grundschule	36
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Anforderungen im koordinativen Bereich	37
Jahres- und Wochenplanung	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
Organisation von Sportunterricht ...	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	4. Vielfältige Spielformen	42
Allgemeine methodische Grundsätze	24	Bedeutung des Spiels	42
Aufwärmen	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	Spiele zur Aggressionsbewältigung und Gemeinschaftsförderung	45
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten .	28	Theoretische Grundlagen	45
Abwärmen	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	Staffelspiele	49
Abwärmen mit Klein- oder Groß- geräten	30	Theoretische Grundlagen	49
Bewertung von Lernfortschritten	30	Übersicht Staffelformen	50
Sicherheitserziehung und Gesundheits- schutz	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	Körpererleben durch Entspannung ...	87
Bananenkisten	55	Theoretische Grundlagen	87
„Tarzan im Dschungel“ – ein sportbereichsübergreifendes Unterrichtsbeispiel	56	Praxisbausteine	87
5. Ballspiele im Team	59	7. Gesundheitsorientierte Fitness .	89
Theoretische Grundlagen	59	Beweglichkeit – Dehnung	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	Kräftigung	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
Ballstationen	73	Kräftigen mit dem Handtuch	94
Bälle beidhändig und gefühlvoll werfen	74	Kräftigen mit dem Rollbrett	94
Bälle einhändig und zielgenau werfen	74	Haltung	96
Bälle mit den Füßen schießen	76	Theoretische Grundlagen	96
Bälle über Kopf hin- und herspielen ..	76	Praxisbausteine	97
Spiele mit Schlägern	77	Tipps für den (Schul-)Alltag	97
Theoretische Grundlagen	77	Tipps für eine aufrechte Haltung ..	97
Methodisch-didaktische Grundsätze .	77	8. Turnen an Geräten	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
6. Körpererleben	82	Methodisch-didaktische Vorüber- legungen	101
Körpererleben durch Wahrnehmungs- förderung	82	Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“	101
Theoretische Grundlagen	82	Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage	102
Praxisbausteine	82	Lernhilfen	102
Visuelle Wahrnehmung	82	Helfen und Sichern	102
Auditive Wahrnehmung	83	Absicherung durch Matten	103
		Sichern durch Knoten	103

Bewegungsmöglichkeiten:		„Robinson Crusoe“ – eine Tanz-	
Turnen an Geräten	104	choreographie	136
Turnmatte	104	„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz ...	140
Weichbodenmatte	104	Bewegen zur Musik mit Kleingeräten	142
Langbank	105	Gestaltungen mit Alltags-	
Sprossenwand	107	materialien	142
Kasten	108	Gestaltungen mit Handgeräten ...	142
Kletterstangen	109	Praxisbausteine	143
Täue	110	Ball	143
Ringe	111	Reifen	143
Reck	112	Band	143
Barren	115	Seil	144
Turnerische Fertigkeiten	116	Rope Skipping	145
Rolle vorwärts	116	Sprungtechnik	145
Hockwende am Kasten	117	Praxisbausteine	146
Minitrampolin	119	Schwingen und Springen mit	
		dem langen Seil	146
		Einzelsprünge	147
9. Bewegungskunststücke	123	Partnersprünge mit einem Seil ...	148
Akrobatische Grundformen	123	Partnersprünge mit zwei Seilen ...	148
Theoretische Grundlagen	123	11. Laufen, Werfen, Springen	149
Vorbereitung	123	Laufen	149
Praxisbausteine	123	Ausdauernd laufen	149
Kooperations- und Kontaktspiele ..	123	Theoretische Grundlagen	149
Körperspannungs- und Vertrauens-		Praxisbausteine	149
spiele	123	Ausdauerlaufspiele	149
Balancespiele mit dem Partner ...	124	Stationen zur Verbesserung	
Einfache Partner- und Gruppen-		der Ausdauerfähigkeit	151
pyramiden	125	Orientierungs-, Gelände- und	
Grundlagen des Pyramidenbaus ...	125	Waldläufe	151
Tipps für eine Aufführung	127	„Im Land der Ritter“ – ein Stunden-	
Jonglieren mit Tüchern	128	beispiel mit Isorohren	152
Theoretische Grundlagen	128	Schnell laufen	153
Praxisbausteine	128	Theoretische Grundlagen	153
10. Bewegen zur Musik	131	Hinweise zur Lauftechnik	153
Theoretische Grundlagen	131	Hinweise zur Starttechnik	153
Methodischer Weg in der		Praxisbausteine	153
Tanzerziehung	131	Spielformen zum schnellen Laufen	153
Improvisationen zur Musik	132	Bewegungsaufgaben zur	
Praxisbausteine	132	Lauftechnik	154
Von Grundschritten zu		Werfen	155
Tanzkombinationen	133	Theoretische Grundlagen	155
Einfache Grundschritte	133	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
Springen	158	Sport- und Spielfeste	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	Die Bundesjugendspiele	172
Kleine Sprungwettbewerbe	160	Wintersporttag	174
In die Weite springen	160	Sport mit Kindern und Eltern	175
In die Höhe springen	161	Bewegte Grundschule	178
12. Über die Sportstunde hinaus ...	164	13. Ausblick	180
Spiele im Freien	164	Mit „bewegenden“ Sportstunden	
Theoretische Grundlagen	164	in die Zukunft	180
Praxisbausteine	164		