

Übersicht über die Stundenthemen und Stationskarten

Vorwort

Der handlungsorientierte Sportunterricht - Vorschlag für einen Stundenverlauf	5
---	---

1. Abenteuerturnen

Im Dschungel	19
Von Baum zu Baum	19
Über den Krokodilfluss	20
Mit der Power eines Löwen	21
Lianenhangeln	22
Über den Sumpf	23
Wettkampfliste	24
Fit für den Mount Everest	25
Wir seilen uns ab	25
Wir hangeln	26
Wir stützen	27
Wir balancieren	28
Wir legen einen Knoten	29
Wir klettern	30

2. Basketball

Werfen und Fangen	31
Tigerball	31
Doppelt gemoppelt	32
Zweite Chance	33
Wanderball	34
Dribbling macht Spaß	35
Handicap-Champ	35
Dribbelkönig	36
Gleichgewichtschamp	37
Koordinationsmeister	38

3. Fußball

Technik- und Taktiktraining für Profis	39
Schnelles Dribbling	39
Ballführen auf Zeit	40
Wandspiel	41
Doppelpass	42

4. Freizeitsport

Inlinefahren ist cool	43
Pferd und Kutscher	43
Rangierlokomotive	44
Wir bremsen uns!	45
Inline-Basketball	46
Luftballontransport	47
Inline-Hockey	48

5. Handball

Wir erlernen die Grundfertigkeiten	49
Kannst du zielen?	49
Räum ab!	50
Treffen ist alles	51
Wer ist der Schnellste?	52
Punktliste	53

6. Koordination

Gleichgewicht halten	54
Rollbank	54
Todessprung	55
Pedalos	56
Rollbrett	57
Verbesserung der Rhythmusfähigkeit	58
Trinidad – Limbotanz	58
Hawaii – Hula Hoop	59
Australien – Wir hüpfen wie die Kängurus	60
Amerika – Rhythmisches Dribbling	61

7. Leichtathletik

Wir springen weiter	62
Sprung in den geheimen See	62
Schnapp dir den Schatz	63
Über den Abgrund	64
Die Zauberfalle	65

Wir laufen schneller	66
Partnersprint	66
Würfelsprint	67
Transportlauf	68
Ballsprint	69
Punkteliste	70

8. Turnen

Handstand: leicht gelernt	71
„An der Sprossenwand entlang“	71
Der „Kastenhandstand“	72
Gegen die Wand	73
„Handstand-Umfallen“	74
Wir lernen ein Kunststück: das Rad	75
Rad über das Seil	75
Manege frei	76
Rad durch den Kanal	77

9. Schwimmen

Schwimmen im Team	78
Nemo	78
Nessie	79

Flipper	80
Willy	81
Wettkampfkarte	82

10. Volleyball

Gewöhnung an den Volleyball	83
Ich treffe in den Reifen	83
Ich werfe über die Mauer	84
Wir werfen im Kreis	85
Ich rolle über die Matte	86
Ich werfe „verkehrt“	87
Punkteliste	88
Das obere Zuspiel und die Angabe von unten	89
„Auf die Matte“	89
„In den Korb“	90
„Fang den Ball“	91
„1x-2x-fangen“	92
Punkteliste Volleyball-Meisterschaft	93