

Inhaltsverzeichnis

 Gesundheit und Fitness	4	 Spiele	84
1. Bewegungserleben	4	1. Spiele mit ungewöhnlichen Materialien	85
2. Ausdauerschulung	7	2. Spiele mit Bällen	86
3. Körperhaltung	12		
4. Stretching	20	 Turnen und Bewegungskünste . . .	90
		1. Übungen am Barren	90
 Fairness, Kooperation, Selbstkompetenz	25	2. Geräteturnen an Bock und Kasten	93
1. Darstellungsspiele	25	3. Turnen an Ringen	96
2. Vertrauensspiele	28	4. Turnen mit Gerätelandschaften	99
3. Verbesserung von sozialem Verhalten und Zeitgefühl	32	5. Schritte und Sprünge	103
		6. Bodenturnen	106
		7. Grundübungen am Reck	108
 Freizeit und Umwelt	34	 Gymnastik und Tanz	109
1. Spiele und Wettkämpfe in der Natur	34	1. Musik in der Bewegungserziehung	109
2. Radfahren	38	2. Koordination und Rhythmik	113
3. Inlineskating	42		
4. Cityroller fahren	47	 Eislaufen	115
 Leichtathletik	51		
1. Lauf- und Sprungschulung	51		
2. Sprint	55		
3. Wurfschulung	57		
4. Gaudi-Olympiade	60		
5. Ausdauertraining	64		
 Schwimmen	67		
1. Das Wasser kennenlernen	68		
2. Springen und Schwimmen	70		
3. Kraulschwimmen, Tauchen und Gleiten	72		
4. Rückenschwimmen	74		
5. Ziehen, Schieben und Tauchen	77		
6. Spiele im Wasser	79		