

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Grundlegende Überlegungen für den Sportunterricht	6
1.1 Miteinander nicht gegeneinander	6
1.2 Kennenlernen der Turnhalle und der dazugehörenden Räumlichkeiten	6
1.3 Wichtige Verhaltensregeln zur Unfallverhütung	7
2. Förderung der Gemeinschaft	8
2.1 Vorüberlegungen	8
2.2 Orientierungs- und Kennenlernspiele	8
2.3 Musik und Rhythmik	9
2.3.1 Anfangs- und Bewegungslieder	9
2.3.2 Rhythmisches Sprechen	10
2.3.3 Sprechen, Singen, Klopfen mit Hölzchen oder Trommeln	11
2.3.4 Gedächtnisschulung	11
2.3.5 Klatschen	11
2.4 Spiele mit dem Fallschirm 1	11
2.5 Spiele mit dem Fallschirm 2	13
2.6 „Zusammen geht es schneller!“ – Unterrichtsidee zum Umgang mit der Zeit	14
2.7 Übungen zur Koordination	15
2.7.1 Koordination und Konzentration	15
2.7.2 Koordination mit Alltagsmaterialien	16
3. Körperwahrnehmung und Entspannung mit allen Sinnen	18
3.1 Vorüberlegungen	18
3.2 Den eigenen Körper wahrnehmen und sich entspannen	18
3.2.1 Sehen und Hören	18
3.2.2 Fühlen, Tasten und Begreifen	19
3.2.3 Riechen, Schmecken und Atmen	20
3.3 Atemübungen	21
4. Umgang mit Aggressionen	22
4.1 Vorüberlegungen	22
4.2 Aggressionen abbauen	22
4.2.1 David und Goliath 1 – Kräfte messen und vergleichen	22
4.2.2 David und Goliath 2 – Verteidigen und Kämpfen im Sportunterricht	23
4.2.3 David und Goliath 3 – Musketiere sind immer fair	24
4.2.4 Boxen – Spielerischer Abbau von Aggressionen	28
4.2.5 Ringeln, Rangeln, Kräfte messen	29
5. Gesundheit	31
5.1 Vorüberlegungen	31
5.2 Wirbelix und Wirbeline – Übungen für die Wirbelsäule	32
5.3 Haltungs- und Balanceschulung mit Sandsäckchen	34
5.4 Haltungsschwächen des Fußes – Theoretische Überlegungen und Übungsbeispiele	35
5.4.1 Kräftigungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur	36
5.5 „Zeigt her eure Füße!“ – Beispiele zur Fußgymnastik im Unterricht	36
5.6 Haltungsschwächen des Rumpfes – Definitionen und Übungsbeispiele	38

6.	Bewegungsgeschichten mit Fantasie	39
6.1	Vorüberlegungen	39
6.2	Piraten	39
6.2.1	Einführung in das Thema Piraten	39
6.2.2	Konditions- und Überlebenstraining für die Piratenmannschaft	39
6.3	Die Fortsetzung der Piratenabenteuer – Piraten auf Schatzsuche	40
6.4	„Indianer auf der Pirsch 1“	41
6.5	„Indianer auf der Pirsch 2“	42
6.6	„Ein Besuch im Wilden Westen 1“	44
6.7	„Ein Besuch im Wilden Westen 2“	45
6.8	„Wir fliegen ins Weltall“ – Eine Reise zu fernen Planeten	45
6.9	„Auf dem Burgfest des Ritters Cimbula“ – Eine Musikgeschichte mit Bewegung und Aktion	46
6.10	„Das Gespensterfest“ – Eine Vorlesegeschichte zur akustischen Interpretation	47
7.	Übungen mit Ball und Seil	48
7.1	Die Bedeutung von Ballspielen im Sportunterricht	48
7.2	„Affen im Urwald 1“	48
7.3	„Affen im Urwald 2“	49
7.4	„Auf dem Jahrmarkt 1“	50
7.5	„Auf dem Jahrmarkt 2“	51
7.6	„Vorsicht Schlangen“ – Einführung in die Kunst des Seilspringens	51
7.7	„Vorsicht Schlangen“ – Vertiefende Übungen zum Seilspringen	52
8.	Praktische Unterrichtsbeispiele für einen fächerübergreifenden Sportunterricht	54
8.1	„Bewegen in der Turnhalle und im Zahlenraum 1–10“ – fächerübergreifende Spiele für die 1. Klasse	54
8.2	Förderung der Arm- und Beinkoordination unter Einbeziehung des Zahlenraumes 1–10	55
8.3	„Vogelarten-Zahlenspiel“ – Idee für die Kombination von Sport, Mathematik und Sachunterricht	55
	Literaturhinweise	56
	Literaturangabe	56