

INHALT

Vorwort	9
Einleitung:	10
Sicherheitserziehung durch Schulung der koordinativen Fähigkeiten	
1. Schulung der Orientierungsfähigkeit	13
1.1 Ballprellen	14
1.2 Kleinere Ballspiele	17
1.3 Rollen in verschiedenen Variationen	21
2. Schulung der Reaktionsfähigkeit	25
2.1 Lauf- und Fangspiele	26
2.2 Reaktionsspiele mit dem Ball	33
3. Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit	36
3.1 Gleichgewichtsübungen auf stabiler Unterlage	37
3.2 Gleichgewichtsübungen auf labiler Unterlage	40
4. Schulung der Rhythmusfähigkeit	45
4.1 Mit Seil und Seilchen	46
4.2 Laufen und Hüpfen über Hindernisse, allein, zu zweit, zu dritt ... auch mit Handfassung	48
4.3 Bewegungsaufgaben - synchron ausgeführt	52
4.4 Anlaufrhythmus	55
4.5 Mit Musik	56
5. Schulung der Differenzierungsfähigkeit	57
5.1 Kunststücke mit dem Ball	58
5.2 Werfen auf Ziele	62
5.3 Springen, Überspringen, Zielspringen	65
5.4 Schwingen und Schaukeln an Tauen, Ringen und Trapezen	68
5.5 Klettern und Hangeln am Barren und am Reck	71
6. Komplexe Übungsformen - Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch Gewandtheitsläufe über Gerätebahnen	74
6.1 Mögliche Laufwege	77
6.2 Beispiele für Gerätebahnen	78
7. Methodische Empfehlungen zum Sportunterricht in der Grundschule	82
7.1 Hinweise zu Unterrichtsmethoden	82
7.2 Anregungen zum Geräteauf- und -abbau	83
8. Stundenbeispiele	85
9. Kopiervorlagen	121