

Inhaltsübersicht

Wegweiser durch dieses Buch	5
Jahresübersicht für die gesamte 3. Jahrgangsstufe	8
Tipps und Tricks	10
Liste der Hörbeispiele	97

Lernbereich Gesundheit

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
11	Einführung			
12	Laufen zur Musik am Seil (1)	Ausdauerbelastung durch Läufe in Kleingruppen		1-7, 9 oder 10
13	Laufen zur Musik – Polonäse (2)	Ausdauerbelastung durch Läufe in Kleingruppen		1-7, 9 oder 10
14		Anfang der Polonäse	AH 1	
15		Laufen der Polonäse	AH 2	
16	Tipp	Spiele zur Körperwahrnehmung	AH 3, 4	9-12
18		Körperboogi-Karten	AH 5	
19	Auf dem Rollbrett (3)	Rücken- und Bauchmuskulatur stärken		
20		Rollbrett-Übungen	AH 6	
21		Rollbrett-Übungen mit dem Partner	AH 7	
22	Gleichzeitig am Ziel (4)	Ausdauerbelastung durch Läufe in Kleingruppen		1-7, 9-12
23		Gleichzeitig am Ziel – Variationen	AH 4	

Lernbereich Gemeinschaft

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
24	Einführung			
25	Abenteuer-Brennball (5)	Regelgeleitetes Spielen		
26		Abenteuer-Brennball – Spielfeld	AH 9	
27	Inselball (6)	Spielregeln gestalten		
28		Inselball – Spielfeld und Variationen	AH 10	
29	Unser eigenes Ballspiel (7)	Spiele und Regeln erfinden		
30		Unser eigenes Ballspiel – Arbeitskarte	AH 11	
31	Blindenspiele (8)	Rücksichtsvoller Umgang		9-12
32		Blindenspiele – Spielformen	AH 12	
33	Tipp	Kooperative Spiele	AH 13	

Lernbereich Mitwelt

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
34	Einführung			
35	Schatzsuche (9)	Orientierung im Schulumfeld		
36		Schatzsuche – Stationskarten	AH 14	
37		Schatzsuche – Schatzkarte	AH 15	

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
38	Tipp	Spiele im Freien	AH 16, 17	
40	Tipp	Sicher auf dem Fahrrad	AH 18, 19	

Lernbereich Spielen, Gestalten, Fit werden

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
42	Einführung			
43	Müsliriegelverkauf (10)	Rollenspiel		9 oder 18
44	Tipp	Jonglierspiele	AH 20	10
45	Wir jonglieren mit 1 und 2 Tüchern (11)	Jonglieren		10, 13, 14
46	Tipp	Jonglierspiele mit dem Partner und in der Gruppe	AH 21	
47	Wir jonglieren mit 3 Tüchern (12)	Jonglieren		11, 13, 14
48	In Balance (13)	Akrobatik		1-7
49		In Balance – Übungen zur Körperspannung	AH 22	
50	Wir bauen Pyramiden (14)	Akrobatik		1-7, 9-12
51		Regeln des Pyramidenbaus	AH 23	
52		Weiterführung Akrobatik	AH 24	9-11
53	Tipp	Kiwido basteln	AH 25	
54	Kiwido-Tanz (Grundlagenübungen) (15)	Gymnastisch-tänzerische Bewegungserfahrungen		8
55		Kiwido-Schwingen – Grundübungen	AH 26	
56		Kiwido-Tanz	AH 27	8
57	Tipp	Sprintspiele	AH 28	
58	Tipp	Staffelspiele	AH 29	
59	Vielfältiges Springen (16)	Bewegungserfahrung zum Springen		10, 15, 16
60		Vielfältiges Springen – Stationen	AH 30	
61	Von Reifen zu Reifen – Weitspringen in die Sandgrube (17)	Bewegungsgrundform Schrittweitsprung		
62		Von Reifen zu Reifen – Spielerisches Springen in die Weitsprunggrube	AH 31	
63	Wurfparcours (18)	Bewegungserfahrung zum Werfen		1-7, 12
64		Wurfparcours – Stationskarten	AH 32, 33	
66	Der Schlagwurf (19)	Bewegungsgrundform Schlagwurf		1-7
67		Schlagwurf – Kräftig werfen will gelernt sein!	AH 34	
68	Wasserspaß 1 - Schweben (20)	Bewegungsübungen im Wasser		
69	Wasserspaß 2 – Gleitübungen und -spiele (21)			
70	Tipp	Sprünge ins Wasser	AH 35, 36	

Inhaltsübersicht

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
72	Mit dem Maulwurf zur Armbewegung des Brustschwimmens (2)	Bewegungsgrundform Brustschwimmen		
73		Der Brustarmzug	AH 37	
74	Pingu zeigt uns die Beinbewegung beim Brustschwimmen (23)	Bewegungsgrundform Brustschwimmen		
75		Der Brustbeinschlag	AH 38	
76	Tipp	Geschicklichkeitsspiele mit dem Ball	AH 39, 40, 41	
79	Kastenball 1 (24)	Bewegungserfahrungen zum Passen und Fangen		
80	Kastenball 2 (25)	Bewegungserfahrungen zum Passen und Fangen		
81		Kastenball-Methodik	AH 42	
82	Rückschlagspiele 1 – „Fang mit dem Hut“ (26)	Zielgenaues Werfen und Fangen		1-7, 9-12
83	Rückschlagspiele 2 – Ball in der Luft halten (27)	Bewegungserfahrung zum Schlagen von Bällen		1-7
84		Rückschlagspiele mit Partner am Ort	AH 43	
85		Rückschlagspiele mit Partner in Gegenüberstellung	AH 44	
86	Stützschwingen am Barren (28)	Bewegungsübungen zum Schwingen		1-7
87		Stützschwingen – Aufbau	AH 45	
88	Sprungbrett (29)	Richtiger Umgang mit Geräten (Sprungbrett)		
89		Wir springen mithilfe des Sprungbretts – Aufbau	AH 46	
90	Aufhocken und überhocken (30)	Kräftigung der Stütz- und Sprungmuskulatur		1-7
91		Aufhocken und Überhocken – Geräteaufbau	AH 47	
92	Dschungelparcours	Haltung, Beweglichkeit Körpergefühl verbessern		17, 18
93		Dschungelparcours – Stationskarten	AH 48, 49	
95	Tipp	Bewegen auf Eis und Schnee	AH 50, 51	