

Inhaltsübersicht

Wegweiser durch dieses Buch	5
Jahresplan für die Sporterziehung in der Jahrgangsstufe 4	8
Tipps und Tricks	10
Liste der Hörbeispiele	96

Lernbereich Gesundheit

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
13	Einführung			
14	Aufwärmen ist wichtig!	Nutzen und Ablauf des Aufwärmens kennen lernen		2-6
15		Richtiges Aufwärmen	AH 1	
16		Arbeitskarten Gymnastik	AH 2	
17	Im Fitnessstudio!	Kräftigung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur		2-6, 15, 12-14
18		Stationskarten Fitnessstudio	AH 3	
19		Stationskarten Fitnessstudio	AH 4	
20	Entspannen tut gut!	Körpergefühl bei Belastung		2-6, 12-14
21		Entspannungsübungen	AH 5	12-14
22	Fallen wie die Clowns!	Körperkoordination und Fallbewegungen		1, 15
23		Stationskarten zu „Fallen wie die Clowns“	AH 6	
24	Ausdauer im Freien – Zeitvorgabeläufe	Vorgegebenes Tempo laufen und halten		
25		Ausdauer Spiele im Freien	AH 7	
26	Laufen im Rhythmus der Musik	Zu verschiedenen Rhythmen laufen		2, 3, 4-7, 12-14
27		Das Kommando-Spiel	AH 8	2-6

Lernbereich Gemeinschaft

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
28	Einführung			
29	Clown-Sturzgeschichten erfinden	Begleitetes Spielen		2-6, 17
30	Kampf- und Raufspiele	Faires Verhalten und Rücksichtnahme		
31	Ringkampf nach eigenen Regeln	Ringregeln entwickeln und einhalten		
32		Arbeitskarten Kampf- und Raufspiele 1	AH 9	
33		Arbeitskarten Kampf- und Raufspiele 2	AH 10	
34	Gemeinsam auf die andere Seite	Spielerisch Muskulatur kräftigen		2-6
35		Projekt Spielplatz	AH 11	
36		Kooperative Spiele zum Stundenausklang	AH 12	

Lernbereich Mitwelt

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
37	Einführung			
38		Der Jahreszeiteporttag	AH 13	
39		Der Herbstsporttag	AH 14, 15	
41		Handklatschspiel	AH 16	
42	Safer Skating 1 – Fallen und Rollen	Erste Erfahrungen auf den Inlineskates		16
43	Safer Skating 2 – Stoppen und Fallen	Richtiges Bremsen und Fallen		
44	Safer Skating 3 – Rollen und Gleiten	Rollen und Gleiten mit den Inlineskates		16
45		Inlineskating	AH 17	
46		Skaten – aber sicher!	AH 18	
47		Weiterführende Übungen zum Inlineskaten	AH 19	16
48	Auf dem Roller unterwegs!	Gewandheit auf dem Cityroller		

Lernbereich Spielen, Gestalten, Fit werden

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
49	Einführung			
50		Grund- und Partnersprünge	AH 20	
51	Rope Skipping – So beginne ich!	Wie man die richtige Seillänge bestimmt, Grundsprung		8-11
52	Rope Skipping – So geht's weiter!	Vertiefen der Sprünge und neue Sprünge		8-11
53		Rope Skipping – Kunststücke allein mit dem kurzen Seil	AH 21	
54		Rope Skipping – Partnerkunststücke mit dem kurzen Seil	AH 22	
55	Wir bauen Gruppenpyramiden	Akrobatik/Gruppenpyramiden bauen		1, 17
56		Arbeitskarten Gruppenpyramiden 1	AH 23	
57		Arbeitskarten Gruppenpyramiden 2	AH 24	
58		Jonglierübungen	AH 25, 26	
60	Sprinten über Hindernisse – Teil 1	Hindernisse und Hindernisbahnen		7, 12-14
61	Sprinten über Hindernisse – Teil 2	Hindernisse überlaufen, die richtige Technik		2-6
62		Hürdenlauf	AH 27	
63		Umkehr- und Hindernisstafeln	AH 28	
64	Springen wie die Watussis (Watussisprung)	Alte Hochsprungtechnik „Watussisprung“ erlernen		8-11

Inhaltsübersicht

Seite	Stundenbild (Nr.)	Thema	Arbeitshilfe (Nr.)	Hörbeispiel (Nr.)
65	Drei-Schritt-Rhythmus beim Schlagwurf	Schlagwurf	AH 29	2-6
66		Bewegungsablauf – Schlagwurf		
67	Wie spielen Wandball mit lebender Wand	Ball zuspielen und annehmen		
68	Wir spielen Wandball	Ball gegen die Wand spielen, Punkte erzielen		
69		Spielidee und Spielfeld für das YumYum-Spiel	AH 30	
70	Einführung des YumYum-Spiels	Neues Spiel, das mit Hand und Fuß gespielt wird		2-6
71	YumYum – Variationen	Spielidee umsetzen und Variationen spielen		2-6
72	Prellen und Dribbeln mit Bällen	Ball kontrolliert am Ort prellen und dribbeln		2-7
73		Arbeitskarte Dribbling 1	AH 31	
74		Arbeitskarte Dribbling 2	AH 32	
75	Einführung in Minihandball	Spielregeln des Minihandballs lernen		2-6
76	Einführung in Minibasketball	Spielregeln des Minibasketballs lernen		2-6
77	Einführung in Minifußball	Spielregeln des Minifußballs lernen		
78	Hockwende über den Kasten – Teil 1	Hockwende erlernen, Stützmuskulatur verbessern		2-6
79	Die Hockwende – Teil 2	Verschiedene Aufbauten erlernen, an Stationen üben		2-6
80		Tipps zur Hockwende	AH 33	
81	Wir turnen den Handstand!	Übungen zum Handstand, Stützkraft der Arme		2-6
82		Übungen Handstand	AH 34	
83	Wir erlernen das Rad	Seitlichen Überschlag (= Rad) erlernen		2-6
84		Wir erlernen das Rad – Geräteaufbau	AH 35	
85	Der Tanz um das Feuer	Zum Rhythmus von Musik bewegen		18
86		Step-Aerobic – Die ersten Schritte		19-20
87		Step-Grundschrirte	AH 36	
88	Armbewegungen des Kraulschwimmens	Der Schaufelraddampfer – Kraularmbewegung		
89	Beinwegegeungen des Kraulschwimmens	Das Motorboot – Kraulbeinbewegung		
90		Armbewegung bei Kraulen	AH 37	
91	Kraulen mit Armen und Beinen	Verbinden von Arm- und Beinbewegung beim Kraulen		
92		Unsere Olympiade	AH 38	
93		Beschreibung der einzelnen Disziplinen	AH 39	
94		Auswertebblatt für die Klassenolympiade	AH 40	
95		Urkunde Klassenolympiade	AH 41	