

# 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		Ausdauerspiele 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 Jahreszeiten sporttag	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 Hindernissbahnen		7, 12-14
61	Sprinten über Hindernisse – Teil 2	Hindernisse überlaufen, die richtige Technik		2-6
62		Hürdenlauf	AH 27	
63		Umkehr- und Hindernisstaffeln	AH 28	
64	Springen wie die Watussi (Watussispung)	Alte Hochsprungtechnik „Watussispung“ 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-Grundschritte	AH 36	
88	Armbewegungen des Kraulschwimmens	Der Schaufelraddampfer – Kraularmbewegung		
89	Beinwegegungen des Kraulschwimmens	Das Motorboot – Kraulbeinbewegung		
90		Armbewegung bei Kraulen		
91	Kraulen mit Armen und Beinen	Verbinden von Arm- und Beinbewegung beim Kraulen	AH 37	
92		Unsere Olympiade	AH 38	
93		Beschreibung der einzelnen Disziplinen	AH 39	
94		Auswertetblatt für die Klassenolympiade	AH 40	
95		Urkunde Klassenolympiade	AH 41	