

Inhalt

S.

VORWORT	S. 5
---------	------

EINFÜHRUNG

——— Vielfältige Bewegung als elementare Grundlage	S. 6
——— Das modulare Bewegungsprinzip <i>Moduletics</i>	S. 10
——— Strukturschema modulares Bewegungsprinzips	S. 12
——— Anwendungsbeispiel des modularen Bewegungsprinzips	S. 13
——— Legende	S. 14

Übungen zum Kernmodul

1.1 Orientierungsfähigkeit

WAHRNEHMEN

——— M 2.1 Sehen	S. 29
——— M 2.2 Hören	S. 36
——— M 2.3 Tasten	S. 38
——— M 2.4 Spüren	S. 41
——— M 2.5 Gleichgewicht	S. 44

ANPASSEN

——— M 3.1 Genauigkeit	S. 48
——— M 3.2 Zeitdruck	S. 49
——— M 3.3 Höherer Schwierigkeitsgrad	S. 50
——— M 3.4 Wechselnde Bedingungen	S. 51
——— M 3.5 Zusatzbelastung	S. 56

LEISTEN

——— M 4.1 Ausdauer	S. 57
——— M 4.2 Kraft	S. 58
——— M 4.3 Schnelligkeit	S. 62
——— M 4.4 Beweglichkeit	S. 68

DENKEN

——— M 5.1 Zahlen + Rechnen	S. 69
——— M 5.2 Buchstaben + Sprache	S. 72
——— M 5.3 Merken + Erinnern	S. 73
——— M 5.4 Logisches Denken	S. 75
——— M 5.5 Zusammenarbeiten	S. 80

ERWEITERUNGEN

——— Zusatzaufgaben	S. 92
——— Spielunterbrecher	S. 94
——— Ballspielerweiterer	S. 96
——— Wurfurtherweiterer	S. 98
——— Staffelerweiterer	S. 100
——— Startpositionserweiterer	S. 102

ERGÄNZENDE MODULE

———— Reaktionsfähigkeit	S. 106
———— Gleichgewichtsfähigkeit	S. 110
———— Rhythmisierungsfähigkeit	S. 112
———— Differenzierungsfähigkeit	S. 114

BEISPIELSTUNDEN

S. 120

KOPIERVORLAGEN

S. 134

Literaturverzeichnis

S. 156

Übungsverzeichnis

S. 158