

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Grundlegende pädagogisch-didaktische Überlegungen 7

Basismaterial für den
Sportunterricht

Aufstellungsformen 10
(N. Pecher)

Lauf-ABC 11
(N. Pecher)

Dehnen, kräftigen und mobilisieren 12
(P. Matros, N. Pecher)

Miteinander spielen und
sich bewegen

Achtung, fliegende Untertasse – Frisbee Einführungsspiele 21
(A. Stock)

Ultimate – Wettspiele mit der Frisbee 25
(A. Stock)

Von der Hand zum Schläger – Rückschlagspiele 29
(A. Stock)

Game, Set and Match – Mini-Tennis in der Halle 33
(A. Stock)

Flaggenklau – wir erfinden ein Sportspiel 36
(K. Gürtner)

Fit werden, gesund bleiben

Power hour für Mädchen – wir verwandeln unsere Turnhalle in ein Fitnessstudio (N. Pecher)	39
Power hour für Jungs – wir verwandeln unsere Turnhalle in ein Fitnessstudio (F. Bauer)	43
Hallenbiathlon – ausdauerndes Laufen (K. Gürtner)	47
So viel Energie steckt in mir – Yoga für Jugendliche (J. Groß, A.-K. Macha)	50
Bewegungsvielfalt laufen – vielfältige Laufaufgaben (E. Hillebrand)	55

Sich mit anderen messen in
Bewegung und Spiel

Ready to rumble – kleine Raufspiele (K. Gürtner)	59
Nummernball – verbessern von Fangen und Passen bei Ballspielen (F. Bauer)	62
Ab auf den Jahrmarkt – zielen und werfen (N. Pecher)	64
Ballminigolf – zielgenaues Werfen und Schießen (K. Gürtner)	67
Winterspiele – Olympische Disziplinen in der Halle (J. Groß, A.-K. Macha)	71

Jugendsportkultur entdecken

Le Parkour und Freerunning – das Spiel mit Hindernissen	74
(P. Matros)	
Die perfekte Welle – Waveboarden für Schüler	78
(E. Hillebrand)	
Mini Flag Football – American Football für Schüler	81
(K. Gürtner)	
Ropeskipping – Seilspringen mal anders	85
(N. Pecher)	

Bewegung gestalten

Body Percussion – der Körper als Rhythmusinstrument	89
(E. Hillebrand)	
Kreativ Turnen – normfreies Turnen	93
(E. Hillebrand)	
Halt mich fest – von der Partnerakrobatik zur Gruppenakrobatik	96
(N. Pecher)	
Let's dance – wir entwickeln eine Aerobic-Choreografie	101
(N. Pecher)	

Sporttage

Sporttag Mehrkampf – Leichtathletik im Team / Mannschaftswettkampf	104
(A. Bleicher)	
Sporttag kooperative Abenteuerspiele – wir sind ein Team	110
(E. Hillebrand / P. Matros)	