

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	7	Bewertung im Sportunterricht	30
Vorwort	7	Sicherheitserziehung und Gesundheitsschutz	31
Das Sportverständnis im LehrplanPlus	8	Vorbemerkungen	31
Das Kompetenzstrukturmodell.....	8	Sicherheits-Checkliste	32
Die Reflexion im kompetenz- orientierten Sportunterricht der Grundschule	9		
2. Unterrichtsgestaltung in der Grundschule	10	3. Bewegungslernen	34
Unterrichtsplanung	10	Unterschiedliche Lernreize	34
Aufbau einer Sportstunde	10	Bewegungsfähigkeiten	35
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Koordinative Fähigkeiten	35
Reflexion im Sportunterricht	12	Konditionelle Fähigkeiten	35
Theoretische Grundlagen	12	Anforderungen an den Sportunterricht in der Grundschule	36
Grundprinzipien der Reflexion	13	Anforderungen im koordinativen Bereich	36
Feedback	13	Anforderungen im Bereich Kräftigung	36
Reflexions- und Feedbackmethoden (Beispiele)	13	Anforderungen im Ausdauerbereich	36
Anforderungen im Schnelligkeits- bereich	37	Anforderungen im Schnelligkeits- bereich	37
Anforderungen im Bereich Beweg- lichkeit	37	Anforderungen im Bereich Beweg- lichkeit	37
Bewegungsverwandtschaften	37		
Fehler als Chance im Lernprozess	39		
Üben und Festigen	39		
Analyse von Bewegungen	40		
Aufwärm- und Abwärmphasen	25	4. Vielfältige Spielformen	41
Theoretische Grundlagen	25	Bedeutung des Spiels	41
Aspekte des Aufwärmens	25	Teams bilden	42
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	26	Mannschaften bilden	42
Praxisbausteine	27	Kleingruppen bilden	43
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte ..	27	Paare bilden	43
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten ..	27		
Abwärmphasen	28	Spiele zur Aggressionsbewältigung und Kooperationsförderung	44
Theoretische Grundlagen	28	Theoretische Grundlagen	44
Grundprinzipien des Abwärmens ...	28	Praxisbausteine	45
Praxisbausteine	29	Aggressionen abbauen	45
Abwärmphasen ohne Zusatzgeräte ..	29	Raufen und Rangeln	45
Abwärmphasen mit Klein- oder Groß- geräten	29	Kooperation fördern	47
		Exkurs: Problemlösende Aufgaben im Gruppenrahmen	48
		Staffelspiele	51
		Theoretische Grundlagen	51
		Übersicht Staffelarten	52
		Praxisbausteine	52

Spiele mit Alltagsmaterialien	53	6. Körpererleben	83
Theoretische Grundlagen	53	Körpererleben durch Wahrnehmungsförderung	83
Praxisbausteine	54	Theoretische Grundlagen	83
Bierdeckel	54	Praxisbausteine	83
Teppichfliesen	55	Visuelle Wahrnehmung (Sehsinn) ..	83
Zeitungen	55	Auditive Wahrnehmung (Hörsinn) ..	84
Wäscheklammern	55	Taktile Wahrnehmung (Tastsinn) ..	85
Fahrradreifen	56	Kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungssinn) ..	86
Betttücher	56	Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn) ..	86
Luftballons	57		
Bananenkisten	57		
„Tarzan im Dschungel“ – ein sportbereichsübergreifendes Unterrichtsbeispiel	58	Körpererleben durch Entspannung	87
5. Spielen mit Bällen	61	Theoretische Grundlagen	87
Theoretische Grundlagen	61	Praxisbausteine	88
In sieben Stufen zur allgemeinen Spielfähigkeit	62		
Yum Yum – das Ballspiel mit Hand und Fuß	64		
Bälle annehmen und abgeben	66		
Theoretische Grundlagen	66		
Praxisbausteine	67		
Der gerollte Ball	67		
Der geworfene Ball	68		
Der geschossene Ball	70		
Ballkunststücke	70		
Dribbeln (Prellen) mit dem Ball	70		
Teamspiele ohne Gegenspieler	71		
Teamspiele mit Gegenspielern	73		
Ballstationen	74		
Praxisbausteine	75		
Bälle beidhändig und gefühlvoll werfen	75		
Bälle einhändig und zielgenau werfen	75		
Bälle mit den Füßen schießen	77		
Bälle über Kopf hin- und herspielen	77		
Spiele mit Schlägern	78		
Theoretische Grundlagen	78		
Methodisch-didaktische Grundsätze	78		
Praxisbausteine	79		
Verschiedene Bälle und Schläger kennenlernen	79		
Koordinative Bewegungsaufgaben ..	79		
Bälle mit der Hand spielen	80		
Bälle mit Schlägern spielen	80		
Gerätestationen für Spiele mit Schlägern (Vorschlag)	82		
6. Körpererleben	83		
Körpererleben durch Wahrnehmungsförderung	83		
Theoretische Grundlagen	83		
Praxisbausteine	83		
Visuelle Wahrnehmung (Sehsinn) ..	83		
Auditive Wahrnehmung (Hörsinn) ..	84		
Taktile Wahrnehmung (Tastsinn) ..	85		
Kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungssinn) ..	86		
Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn) ..	86		
Körpererleben durch Entspannung	87		
Theoretische Grundlagen	87		
Praxisbausteine	88		
7. Gesundheit und Fitness	90		
Beweglichkeit – Dehnung	90		
Theoretische Grundlagen	90		
Methodisch-didaktische Grundsätze ..	90		
Praxisbausteine	91		
„Im Urwald“	91		
„Sportschau in Zeitlupe“	92		
Kräftigung	92		
Theoretische Grundlagen	92		
Praxisbausteine	93		
Funktionelles Kräftigen	93		
„Tiere im Park“ – Bewegungsbilder	93		
„Dschungelpfad“	94		
Weitere Kräftigungsbausteine	94		
Kräftigen mit dem Handtuch	95		
Kräftigen mit dem Rollbrett	96		
Haltung	97		
Theoretische Grundlagen	97		
Praxisbausteine	98		
Tipps für den (Schul-)Alltag	98		
Tipps für eine aufrechte Haltung ..	98		
8. Turnen an Geräten	100		
Theoretische Grundlagen	100		
Organisatorische Vorüberlegungen ..	101		
Geräteaufbau	101		
Zwei Unterrichtsmodelle	101		
Turnen an Gerätestationen	101		
Turnen im Strom	102		
Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	103		

Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“	103	10. Bewegen zur Musik	134
Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage	103	Theoretische Grundlagen	134
Lernhilfen	104	Methodischer Weg in der Tanzerziehung.....	134
Helfen und Sichern	104	Improvisationen zur Musik	135
Klammergriff (Stützhilfe).....	104	Praxisbausteine	136
Absicherung durch Matten	105	Von Grundschritten zu Tanzkombinationen	136
Sichern durch Knoten	105	Einfache Grundschritte	136
Bewegungsmöglichkeiten:		Armbewegungen.....	137
Turnen an Geräten	105	„Robinson Crusoe“ – eine Tanz-choreographie.....	138
Turnmatte	105	„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz....	142
Weichbodenmatte	106	Bewegen zur Musik mit Kleingeräten	143
Langbank	107	Gestaltungen mit Alltagsmaterialien ..	143
Sprossenwand	108	Gestaltungen mit Handgeräten	144
Kasten	109	Praxisbausteine	144
Kletterstangen.....	110	Ball	144
Taue.....	111	Reifen	144
Ringe	112	Band	144
Reck	114	Seil	145
Barren	116	Rope Skipping	146
Turnerische Fertigkeiten	117	Praxisbausteine	147
Rolle vorwärts	117	Schwingen und Springen mit langem Seil	147
Hockwende am Kasten	118	Springen im geschwungenen Seil...	148
Minitrampolin	120	Springen im Strom	148
Theoretische Grundlagen	120	Einzelsprünge	149
Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	121	Partnersprünge mit einem Seil	149
Praxisbausteine	122	Partnersprünge mit zwei Seilen	149
9. Bewegungskünste	125	11. Laufen, Springen, Werfen	151
Akrobatische Grundformen	125	Laufen: Ausdauernd laufen	151
Theoretische Grundlagen	125	Theoretische Grundlagen	151
Vorbereitung	125	Praxisbausteine	151
Praxisbausteine	125	Auszdauerlaufspiele	151
Kooperations- und Kontaktspiele ...	125	Stationen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit	153
Körperspannungs- und Vertrauens-spiele	126	Orientierungs-, Gelände- und Waldläufe	153
Balancespiele mit dem Partner	126	„Im Land der Ritter“ – ein Stunden-beispiel mit Isorohren	154
Einfache Partner- und Gruppen-pyramiden	127		
Grundlagen des Pyramidenbaus ..	127		
Tipps für eine Aufführung	130		
Jonglieren mit Tüchern	131		
Theoretische Grundlagen	131		
Praxisbausteine	131		

Laufen: Schnell laufen	155	12. Über die Sportstunde hinaus ..	165
Theoretische Grundlagen	155	Spiele im Freien	165
Hinweise zur Lauftechnik	156	Theoretische Grundlagen	165
Hinweise zur Starttechnik	156	Praxisbausteine	165
Praxisbausteine	156	Aktivierende Spiele	165
Spielformen zum schnellen Laufen..	156	Ruhige Spiele	168
Bewegungsaufgaben zur		Ein Sinnesparcours.....	168
Lauftechnik	157	Pausenspiele	169
Springen	158	Sport- und Spielfeste	170
Theoretische Grundlagen	158	Theoretische Grundlagen	170
Praxisbausteine	158	Allgemeine Tipps zur Durchführung ..	170
Vielfältiges Springen	158	Kooperative Spielfeste	171
Offene Bewegungsangebote	159	Sport- und Spielfeste im Freien.....	171
Sprungparcours	159	Sport- und Spielfeste in der Halle...	172
Sprungstaffeln	159	Die Bundesjugendspiele	173
Kleine Sprungwettbewerbe	159	Wintersporttag	173
In die Weite springen.....	160	Theoretische Grundlagen	173
Werfen	161	Praxisbausteine.....	174
Theoretische Grundlagen	161	Bewegte Grundschule	176
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf..	162	Theoretische Grundlagen	176
Praxisbausteine	162	Die „Bewegte Grundschule“ im	
In die Weite werfen	162	Schulalltag.....	176
Auf Ziele werfen	163	Voll in Form	177
Aus der Drehung werfen	164	Theoretische Grundlagen	177
		Praxisbausteine.....	177