

Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkungen	7	Bewertung im Sportunterricht	30
Vorwort	7	Sicherheitserziehung und	
Das Sportverständnis im LehrplanPlus	8	Gesundheitsschutz	31
Das Kompetenzstrukturmodell.....	8	Vorbemerkungen	31
Die Reflexion im kompetenz-		Sicherheits-Checkliste	32
orientierten Sportunterricht der			
Grundschule	9		
2. Unterrichtsgestaltung in der		3. Bewegungslernen	34
Grundschule	10	Unterschiedliche Lernreize	34
Unterrichtsplanung	10	Bewegungsfähigkeiten	35
Aufbau einer Sportstunde	10	Koordinative Fähigkeiten	35
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Konditionelle Fähigkeiten	35
Reflexion im Sportunterricht	12	Anforderungen an den Sportunterricht	
Theoretische Grundlagen	12	in der Grundschule	36
Grundprinzipien der Reflexion	13	Anforderungen im koordinativen	
Feedback	13	Bereich	36
Reflexions- und Feedbackmethoden		Anforderungen im Bereich	
(Beispiele)	13	Kräftigung	36
Organisation von Sportunterricht ..	14	Anforderungen im Ausdauerbereich	36
Theoretische Grundlagen	14	Anforderungen im Schnelligkeits-	
Tipps für Vorbereitung und		bereich	37
Durchführung einer Sportstunde	14	Anforderungen im Bereich Beweg-	
Tipps für die Unterrichtsstunde selbst	15	lichkeit	37
Allgemeine methodische Grundsätze ..	16	Bewegungsverwandtschaften	37
Exkurs: Die gute Aufgabe im Sport-		Fehler als Chance im Lernprozess	39
unterricht	19	Üben und Festigen	39
Unterrichtsbeispiele	20	Analyse von Bewegungen	40
Spiele mit Langbänken	20	4. Vielfältige Spielformen	41
„Mit Enterbeil und Haken“ – ein		Bedeutung des Spiels	41
Unterrichtsbeispiel mit thema-		Teams bilden	42
tischem Schwerpunkt.....	22	Mannschaften bilden	42
Aufwärmen	25	Kleingruppen bilden	43
Theoretische Grundlagen	25	Paare bilden	43
Aspekte des Aufwärmens	25	Spiele zur Aggressionsbewältigung	
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	26	und Kooperationsförderung	44
Praxisbausteine	27	Theoretische Grundlagen	44
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte ..	27	Praxisbausteine	45
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten ..	27	Aggressionen abbauen	45
Abwärmen	28	Raufen und Rangeln	45
Theoretische Grundlagen	28	Kooperation fördern	47
Grundprinzipien des Abwärmens	28	Exkurs: Problemlösende Aufgaben	
Praxisbausteine	29	im Gruppenrahmen	48
Abwärmen ohne Zusatzgeräte	29	Staffelspiele	51
Abwärmen mit Klein- oder Groß-		Theoretische Grundlagen	51
geräten	29	Übersicht Staffelformen	52
		Praxisbausteine	52

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

Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“	103
Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage	103
Lernhilfen	104
Helfen und Sichern	104
Klammergriff (Stützhilfe)	104
Absicherung durch Matten	105
Sichern durch Knoten	105
Bewegungsmöglichkeiten:	
Turnen an Geräten	105
Turnmatte	105
Weichbodenmatte	106
Langbank	107
Sprossenwand	108
Kasten	109
Kletterstangen	110
Täue	111
Ringe	112
Reck	114
Barren	116
Turnerische Fertigkeiten	117
Rolle vorwärts	117
Hockwende am Kasten	118
Minitrampolin	120
Theoretische Grundlagen	120
Methodisch-didaktische Vorüberlegungen	121
Praxisbausteine	122
9. Bewegungskünste	125
Akrobatische Grundformen	125
Theoretische Grundlagen	125
Vorbereitung	125
Praxisbausteine	125
Kooperations- und Kontaktspiele ...	125
Körperspannungs- und Vertrauens- spiele	126
Balancespiele mit dem Partner	126
Einfache Partner- und Gruppen- pyramiden	127
Grundlagen des Pyramidenbaus ..	127
Tipps für eine Aufführung	130
Jonglieren mit Tüchern	131
Theoretische Grundlagen	131
Praxisbausteine	131

10. Bewegen zur Musik	134
Theoretische Grundlagen	134
Methodischer Weg in der Tanzerziehung	134
Improvisationen zur Musik	135
Praxisbausteine	136
Von Grundschritten zu Tanzkombinationen	136
Einfache Grundschritte	136
Armbewegungen	137
„Robinson Crusoe“ – eine Tanz- choreographie	138
„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz ...	142
Bewegen zur Musik mit Kleingeräten ...	143
Gestaltungen mit Alltagsmaterialien ..	143
Gestaltungen mit Handgeräten	144
Praxisbausteine	144
Ball	144
Reifen	144
Band	144
Seil	145
Rope Skipping	146
Praxisbausteine	147
Schwingen und Springen mit langem Seil	147
Springen im geschwungenen Seil ...	148
Springen im Strom	148
Einzelsprünge	149
Partnersprünge mit einem Seil	149
Partnersprünge mit zwei Seilen	149
11. Laufen, Springen, Werfen	151
Laufen: Ausdauernd laufen	151
Theoretische Grundlagen	151
Praxisbausteine	151
Ausdauerlaufspiele	151
Stationen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit	153
Orientierungs-, Gelände- und Waldläufe	153
„Im Land der Ritter“ – ein Stunden- beispiel mit Isorohren	154

Laufen: Schnell laufen	155
Theoretische Grundlagen	155
Hinweise zur Lauftechnik	156
Hinweise zur Starttechnik	156
Praxisbausteine	156
Spielformen zum schnellen Laufen..	156
Bewegungsaufgaben zur Lauftechnik	157
Springen	158
Theoretische Grundlagen	158
Praxisbausteine	158
Vielfältiges Springen	158
Offene Bewegungsangebote	159
Sprungparcours	159
Sprungstaffeln	159
Kleine Sprungwettbewerbe	159
In die Weite springen	160
Werfen	161
Theoretische Grundlagen	161
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf..	162
Praxisbausteine	162
In die Weite werfen	162
Auf Ziele werfen	163
Aus der Drehung werfen	164

12. Über die Sportstunde hinaus ..	165
Spiele im Freien	165
Theoretische Grundlagen	165
Praxisbausteine	165
Aktivierende Spiele	165
Ruhige Spiele	168
Ein Sinnesparcours	168
Pausenspiele	169
Sport- und Spielfeste	170
Theoretische Grundlagen	170
Allgemeine Tipps zur Durchführung ..	170
Kooperative Spielfeste	171
Sport- und Spielfeste im Freien....	171
Sport- und Spielfeste in der Halle...	172
Die Bundesjugendspiele	173
Wintersporttag	173
Theoretische Grundlagen	173
Praxisbausteine	174
Bewegte Grundschule	176
Theoretische Grundlagen	176
Die „Bewegte Grundschule“ im Schulalltag	176
Voll in Form	177
Theoretische Grundlagen	177
Praxisbausteine	177