

Inhaltsverzeichnis

1. Basiswissen	4
1.1 Die Konzeption	4
1.2 Laufen, Springen und Werfen im Sportunterricht: Bedeutung und Ziele für Grundschulkinder	5
1.3 Leitlinien zur Unterrichtsplanung	8
2. Leichtathletische Grundlagen	9
2.1 Erwärmung und Körperwahrnehmung	9
2.2 Koordination	14
2.3 Kräftigung	18
3. Laufen	29
3.1 Laufen – So schnell es geht	29
3.2 Laufen über Hindernisse	38
3.3 Laufen – So lange es geht	39
4. Springen	49
4.1 Vielfältiges Springen	49
4.2 In die Weite springen	58
4.3 In die Höhe springen	66
5. Werfen	69
5.1 Ich kann werfen	69
5.2 Wurfspiele zur Kräftigung	78
5.3 Mein Weg zum Schlagwurf	83
6. Klassenwettbewerbe für die Klassen 1/2 und 3/4	89