

Einleitung	6
Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen	14
1 Mit allen Sinnen unterwegs <i>Spielerisch die Turnhalle kennenlernen – Raumorientierung</i>	15
2 Piratenfahrt <i>Hindernisse mit eingeschränkter visueller Wahrnehmung bewältigen – Wahrnehmungsschulung</i>	16
3 Tuchzauber <i>Spiele mit Tüchern – optische und taktile Reize in Bewegungszusammenhängen nutzen</i>	17
4 Im Bierdeckelland <i>Spielformen mit Bierdeckeln – Wahrnehmungs- und Ausdauerschulung</i>	19
5 Blindschleiche <i>Sich mit geschlossenen Augen im Raum bewegen – Förderung der taktilen und akustischen Wahrnehmung</i>	22
6 Körperwelten <i>Spiele zur Wahrnehmungsschulung – Körperschema wahrnehmen</i>	24
7 Roboter <i>Spiele zum Bewusstmachen des Körperschemas</i>	26
8 Augen zu und Ohren auf! <i>Förderung der akustischen Wahrnehmung</i>	28
9 Auf der Ruhewiese <i>Den Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren und bewusst herstellen</i>	30
10 Versteckte Kinder <i>Wahrnehmungsschulung mit dem Schwungtuch</i>	32
11 Bälle hüpfen in die Lüfte <i>Schwungtuchübungen – Kraftausdauer; Wechsel von Anspannung und Entspannung</i>	33
12 Meeresbrise <i>Schwungtuchübungen – Kraftausdauer; Wechsel von Anspannung und Entspannung</i>	34
13 Wir erleben einen Fußtag <i>Wahrnehmungsschulung – Körperteile (Füße) erspüren und benennen</i>	35
14 Fußwanderung <i>Wahrnehmungsschulung – Körperteile (Füße) erspüren und benennen</i>	37
15 Füße im Fitnessstudio <i>Kräftigung und Beweglichmachung</i>	39
Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	41
1 Befreit Kletterine! <i>Spielerisches Klettern in einer Bewegungslandschaft</i>	42
2 Wir wären wohl <i>Entwickeln eigener Spielideen in Fantasiesituationen</i>	46
3 Ein Tag auf der Pirateninsel <i>Eine spannende Bewegungsgeschichte zum Nachspielen</i>	48
4 Zirkus, Zirkus <i>Spielen in Rollen mit unterschiedlichen Spielgeräten</i>	50
5 Auf der Kirmes <i>Spiel und Spaß an eigenen Kirmes-Stationen</i>	51
6 Unser Spielplatz <i>Schaukeln, Rutschen, Wippen & Co</i>	53

Inhalt

7	Nimm zwei für Spiel und Spaß <i>Punktejagd an Partnerspielstationen</i>	54
8	Das Haifischbecken <i>Bau einer Balancierlandschaft</i>	57
9	Spiele mit Bierdeckeln <i>Bewegungsspiele mit Bierdeckeln</i>	58
10	Neues aus Spielhausen <i>Bewegungsspiele mit Zeitungspapier</i>	59
11	Herbstspiele <i>Wahrnehmungsspiele mit Kastanien</i>	60
12	Bunte Ballons <i>Spiele mit dem Luftballon</i>	61
13	Mein Freund, der Ball <i>Den Ball als Sportgerät kennenlernen</i>	62
14	Eine runde Sache <i>Spiele mit dem Reifen</i>	63
15	Der Stoff, aus dem die Träume sind <i>Spiele mit Tüchern, Laken und Decken</i>	64
Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik		67
1	Post für Tiger und Bär <i>Grundlagentechniken für das ausdauernde Laufen üben, indem ein Gefühl für Zeitdauer, Tempo und Strecke entwickelt wird</i>	68
2	Die Post kommt <i>Grundlagentechniken wie Tempo- und Technikgefühl für das ausdauernde Laufen üben</i>	71
3	Den Hasen Joggi bunt laufen <i>Mehrfaches Laufen von vorgegebenen Strecken</i>	74
4	Raketenstart <i>Laufspiele zum schnellen Reagieren, Beschleunigen und Laufen</i>	78
5	Über Stock und Stein <i>Rhythmisches Laufen und Laufen über Hindernisse</i>	79
6	Der Rhythmus, wo ich mit muss <i>Springen und Überwinden von Hindernissen – einen Lauf rhythmisch gestalten</i>	80
7	Hü-hüpf! <i>Hüpfspiele mit vielfältigen Sprungformen in der Gruppe erfinden</i>	83
8	Seilchenspringen <i>Sprungkraft schulen mit dem Gymnastikseil</i>	84
9	Riesen-Schritte <i>Laufsprünge und Sprünge in die Tiefe</i>	87
10	Fliegen ist schön! <i>Weitspringen von einer bestimmten, erhöhten Absprungstelle</i>	89
11	Bälle wollen fliegen <i>Spiele und Übungen zum Werfen und Fangen mit Gymnastikbällen</i>	91
12	Wirf weg das Ding! <i>Wurfübungen mit verschiedenen Minigeräten</i>	93
13	Gezielt – getroffen! <i>Zielwerfen im Stationenbetrieb</i>	95
14	Wenn Zahlen fliegen lernen <i>Ein Weitwurf-Rechen-Wettspiel auf dem Sportplatz</i>	98

Inhalt

15	Willi will fliegen! <i>Weitwurfübungen auf dem Sportplatz</i>	100
16	Olympische Spiele <i>Verbindung von Laufen, Springen und Werfen als Sportfest, das auf dem Freigelände stattfindet</i>	102
Kapitel 4 – Bewegen im Wasser: Schwimmen		105
1	Tiere im Zoo <i>Fortbewegungsarten aufs Wasser übertragen</i>	112
2	Wasserzauber <i>Fortbewegungsarten aufs Wasser übertragen</i>	115
3	Im Weltraum <i>Weiterführung zu Stunde 1 und 2</i>	117
4	Treibholz <i>Gleiten mit dem Schwimmbrett</i>	119
5	Im Wassergarten <i>Übungsstationen zum statischen und dynamischen Auftrieb</i>	121
6	Haubentaucher <i>Taucherfahrten</i>	123
7	Im Tauchparadies <i>Erproben vielfältiger Tauchgelegenheiten</i>	125
8	Sprungschule für Indianerkinder <i>Vom Beckenrand ins Wasser springen</i>	128
9	Sprungschule für geübte Indianerkinder <i>Sprünge vom Beckenrand, Mutsprünge, Spaßsprünge</i>	131
10	Methodischer Weg zum Brustschwimmen I.1 <i>Teilbewegung I (Armbewegung) in der Grobform erlernen</i>	133
11	Methodischer Weg zum Brustschwimmen I.2 <i>Teilbewegung I (Armbewegung) in der Grobform erlernen</i>	135
12	Methodischer Weg zum Brustschwimmen II.1 <i>Teilbewegung II (Beinbewegung) in Rückenlage erlernen</i>	136
13	Methodischer Weg zum Brustschwimmen II.2 <i>Teilbewegung II (Beinbewegung) in Bauchlage erlernen</i>	138
14	Methodischer Weg zum Brustschwimmen III <i>Gesamtbewegung</i>	139
15	Kunterbuntes Treiben <i>Stationenbetrieb zur Wiederholung</i>	140
16	Osterstunde <i>Thematisch gebundene, wiederholende Unterrichtsstunde</i>	142
17	Weihnachtsschwimmen an Stationen <i>Wiederholender und vertiefender Stationenbetrieb</i>	143
5. Inhalte der Musik-CD		145