

Inhalt

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

Inhalt

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

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>Taucherfahrungen</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