

# Inhalt

---

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen .....</b>	<b>14</b>
1    Unten und oben sind manchmal verschoben .....	15
<i>An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen</i>	
2    Zeitlupe .....	18
<i>Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung</i>	
3    Feinsinn .....	20
<i>Spiele zur Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung</i>	
4    Atemaktiv .....	21
<i>Übungen zum Bewusstmachen und Stärken des Atmens</i>	
5    Spielebox .....	23
<i>Unterschiedliche Spiele zur Förderung der Wahrnehmung</i>	
<b>Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen .....</b>	<b>25</b>
1    Bunny-Run .....	26
<i>Ein bewegungsintensives Lauf- und Abwurfspiel</i>	
2    Fliesenleger .....	28
<i>Spiele mit Teppichfliesen</i>	
3    Keulenspiele .....	30
<i>Neue Spiele mit einem alten Spielgerät</i>	
4    Olle Kamellen mit Bällen? .....	32
<i>Alte Ballspiele neu entdeckt</i>	
5    Unser Brennball .....	34
<i>Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern</i>	
6    Minigolf .....	37
<i>Kinder bauen eine Minigolfanlage</i>	
7    A-Zerlatschen .....	39
<i>Ein Spiel für draußen</i>	
8    Riesen-Mikado .....	40
<i>Ein Spiel im Wald oder auf dem Schulhof</i>	
<b>Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik .....</b>	<b>41</b>
1    Zeitreise .....	44
<i>Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen</i>	
2    Fit for fun .....	46
<i>Durch Laufspiele das ausdauernde Laufen trainieren</i>	
3    Fitnessrätsel .....	49
<i>Erlebnisorientiertes Ausdauertraining im Rahmen eines Orientierungslaufes</i>	
4    „Sinn-voller“ Ausdauerlauf .....	54
<i>Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufens äußere Bedingungen wahrnehmen</i>	
5    Wirbelwind .....	56
<i>Schnelles Laufen und Wettkäufe</i>	
6    Kommando .....	58
<i>Starten und Sprinten</i>	
7    Der Rhythmus macht's ... .....	61
<i>Steigerungsläufe und Schulung der Schrittänge</i>	
8    Frösche springen in die Weite .....	63
<i>Vom Springen in die Weite zum Weitsprung</i>	
9    Hoch hinaus .....	65
<i>In die Weite springen mithilfe von Höhenhindernissen</i>	

# Inhalt

---

10	Auf den Punkt gebracht .....	67
	<i>Gezieltes Springen</i>	
11	Hoch, höher, am höchsten I .....	69
	<i>Vorübungen für den Hochsprung</i>	
12	Hoch, höher, am höchsten II .....	71
	<i>Grundübungen zum Schersprung</i>	
13	Wurfparadies .....	73
	<i>Vielfältiges Werfen in einer Ziel- und Wurflandschaft</i>	
14	Je weiter, je lieber .....	77
	<i>Mit unterschiedlichen Wurfgeräten in die Weite werfen</i>	
15	Powerball .....	79
	<i>Aufgaben und Übungen zur Verbesserung des Schlagwurfs</i>	
16	Der richtige Anlauf macht's .....	81
	<i>Grundlagen des Schlagwurfs mit Anlauf erlernen</i>	
 <b>Kapitel 4 – Bewegen im Wasser: Schwimmen für Fortgeschrittene .....</b>		83
1	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul .....	91
	<i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (1)</i>	
2	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul .....	93
	<i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (2)</i>	
3	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul .....	95
	<i>Teilbewegung 2: Armbewegung (1)</i>	
4	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul .....	97
	<i>Teilbewegung 2: Armbewegung (2)</i>	
5	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul .....	99
	<i>Gesamtbewegung des Krauls und Rückenkrauls</i>	
6	Tiefseetaucher .....	101
	<i>Tauchgelegenheiten</i>	
7	Lars, der Eisbär .....	104
	<i>Kopfwärtiges Eintauchen lernen</i>	
8	Figurentheater auf See .....	107
	<i>Synchronschwimmen</i>	
9	Mit dem Ball im Wasser .....	110
	<i>Wasserballspiele</i>	
10	Die Jecken sind los! .....	112
	<i>Staffelspiele zum Karneval</i>	
11	Wasserspiele zur Weihnachtszeit .....	115
	<i>Wiederholender Stationenbetrieb zum Thema „Advent und Weihnachten“</i>	
12	Rette sich, wer kann! .....	117
	<i>Techniken im Rettungsschwimmen: Selbst- und Fremdrettung</i>	
13	Schwimm-Marathon .....	119
	<i>Brustschwimmen unter Belastung</i>	
14	Wasserspaß nach Maß .....	121
	<i>Stationentraining zur Wiederholung und Festigung</i>	
 <b>5. Inhalt der Musik-CDs .....</b>		123