

Einleitung 5

Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen 14

1 Unten und oben sind manchmal verschoben 15
An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen

2 Zeitlupe 18
Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung

3 Feinsinn 20
Spiele zur Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung

4 Atemaktiv 21
Übungen zum Bewusstmachen und Stärken des Atmens

5 Spielebox 23
Unterschiedliche Spiele zur Förderung der Wahrnehmung

Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen 25

1 Bunny-Run 26
Ein bewegungsintensives Lauf- und Abwurfspiel

2 Fliesenleger 28
Spiele mit Teppichfliesen

3 Keulenspiele 30
Neue Spiele mit einem alten Spielgerät

4 Olle Kamellen mit Bällen? 32
Alte Ballspiele neu entdeckt

5 Unser Brennball 34
Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern

6 Minigolf 37
Kinder bauen eine Minigolfanlage

7 A-Zerlatschen 39
Ein Spiel für draußen

8 Riesen-Mikado 40
Ein Spiel im Wald oder auf dem Schulhof

Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik 41

1 Zeitreise 44
Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen

2 Fit for fun 46
Durch Laufspiele das ausdauernde Laufen trainieren

3 Fitnessrätsel 49
Erlebnisorientiertes Ausdauertraining im Rahmen eines Orientierungslaufes

4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf 54
*Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufens
äußere Bedingungen wahrnehmen*

5 Wirbelwind 56
Schnelles Laufen und Wettläufe

6 Kommando 58
Starten und Sprinten

7 Der Rhythmus macht's 61
Steigerungsläufe und Schulung der Schrittlänge

8 Frösche springen in die Weite 63
Vom Springen in die Weite zum Weitsprung

9 Hoch hinaus 65
In die Weite springen mithilfe von Höhenhindernissen

Inhalt

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