

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG . . . . .</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>WAS SIND BEWEGUNGSFELDER? . . . . .</b>	<b>6</b>
2.1	Bewegungsfelder . . . . .	6
2.2	Pädagogische Perspektiven . . . . .	6
2.3	Kompetenzen . . . . .	8
<b>3</b>	<b>LAUFEN, SPRINGEN UND WERFEN . . . . .</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>PRAXIS . . . . .</b>	<b>11</b>
4.1	Methodische Prinzipien . . . . .	11
4.2	Gruppeneinteilung . . . . .	11
4.3	Klassenstufe 1 und 2 – Laufen . . . . .	12
4.3.1	Doppelstunde Einführung Schnell Laufen <i>Tolle Reaktion</i> . . . . .	12
4.3.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Speedy Gonzales</i> . . . . .	13
4.3.3	Doppelstunde Einführung Ausdauernd Laufen <i>Bunte Spiele</i> . . . . .	14
4.3.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Lustige Berufewelt</i> . . . . .	15
4.3.5	Weitere Übungen und Spiele . . . . .	16
4.4	Klassenstufe 1 und 2 – Werfen . . . . .	18
4.4.1	Doppelstunde Ballgewöhnung <i>Am Anfang war der Ball</i> . . . . .	18
4.4.2	Doppelstunde Zielwürfe <i>Miteinander – gegeneinander</i> . . . . .	19
4.4.3	Doppelstunde <i>Rummelplatz</i> . . . . .	20
4.4.4	Doppelstunde <i>Im Weltall</i> . . . . .	21
4.4.5	Weitere Übungen und Spiele . . . . .	22
4.5	Klassenstufe 1 und 2 – Springen . . . . .	23
4.5.1	Doppelstunde <i>Anfängerglück</i> . . . . .	23
4.5.2	Doppelstunde <i>Springseilartisten</i> . . . . .	24
4.5.3	Doppelstunde <i>Im Flummiland</i> . . . . .	25
4.5.4	Weitere Übungen und Spiele . . . . .	26
4.6	Klassenstufe 3 und 4 – Laufen . . . . .	27
4.6.1	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Rhythmus im Blut</i> . . . . .	27
4.6.2	Doppelstunde Schnell Laufen <i>Schnell wie der Blitz</i> . . . . .	28
4.6.3	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Ohne zu schnaufen</i> . . . . .	29
4.6.4	Doppelstunde Ausdauernd Laufen <i>Auf der Straße</i> . . . . .	30
4.6.5	Weitere Übungen und Spiele . . . . .	31

4.7	Klassenstufe 3 und 4 – Werfen . . . . .	32
4.7.1	Doppelstunde Wurferfahrungen erweitern <i>Im Zirkus</i> . . . . .	32
4.7.2	Doppelstunde Einführung Schleudern <i>Schleudergang</i> . . . . .	33
4.7.3	Doppelstunde Einführung Stoßen <i>Bei den Piraten</i> . . . . .	34
4.7.4	Doppelstunde Zielwürfe <i>Bei den Indianern</i> . . . . .	35
4.7.5	Weitere Übungen und Spiele. . . . .	36
4.8	Klassenstufe 3 und 4 – Springen . . . . .	37
4.8.1	Doppelstunde Sprungerfahrungen erweitern <i>Lustige Hüpfspiele</i> . . . . .	37
4.8.2	Doppelstunde Springen mit dem Stab <i>Im Märchenland</i> . . . . .	38
4.8.3	Doppelstunde zur Flugphase <i>In der Flugschule</i> . . . . .	39
4.8.4	Doppelstunde Koordination und Zielsprünge <i>Tierolympiade</i> . . . . .	40
4.8.5	Weitere Übungen und Spiele. . . . .	41
	Literaturverzeichnis . . . . .	42
	Anhang . . . . .	44