

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b>                                                    | 6  |
| <b>1. Gesundheit: Bewegung ist die beste Medizin</b>              | 7  |
| 1.1 Bewegungserleben                                              | 7  |
| 1.2 Musik in der Bewegungserziehung                               | 9  |
| 1.3 Ausdauerschulung                                              | 11 |
| 1.4 Körperhaltung: Gutes für den Rücken                           | 16 |
| 1.4.1 Theorie                                                     | 16 |
| 1.4.2 Wirbelsäulenzirkel                                          | 16 |
| 1.4.3 Partnerübungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit | 18 |
| 1.4.4 Turnen mit Luftballon und Pezziball                         | 19 |
| 1.4.5 Spielend den Rücken kräftigen: Wettspiele                   | 21 |
| 1.5 Koordination und Rhythmik                                     | 22 |
| 1.5.1 Koordination und Rhythmik mit Alltagsmaterialien            | 22 |
| 1.5.2 Koordinationsübungen und Gehirnjogging                      | 23 |
| 1.5.3 Tanzideen                                                   | 24 |
| <b>2. Miteinander lachen – Spiele, die Spaß machen</b>            | 25 |
| 2.1 Vorüberlegungen: Die Systematik der Spiele im Schulalter      | 25 |
| 2.2 Spielen mit ungewöhnlichen Materialien                        | 25 |
| 2.3 Frühlingserwachen in Feld und Flur                            | 26 |
| 2.4 Es springt und rollt: Spiele mit Bällen                       | 28 |
| 2.4.1 Funktionen von Ballspielen                                  | 28 |
| 2.4.2 Unterschiedliche Bälle                                      | 28 |
| 2.4.3 Elementare Ballspiele                                       | 29 |
| 2.4.4 Einfache Technikspiele                                      | 29 |
| 2.4.5 Spaß- und Rückschlagspiele                                  | 30 |
| 2.4.6 Spaßspiele                                                  | 31 |
| 2.4.7 Wir basteln spezielle Bälle                                 | 31 |
| <b>3. Sport in der Natur</b>                                      | 32 |
| 3.1 Vorüberlegungen                                               | 32 |
| 3.2 Rad fahren                                                    | 32 |
| 3.2.1 Radfahrparcours                                             | 32 |
| 3.2.2 Rad fahren und laufen im Gelände (Ausdauer)                 | 33 |
| 3.2.3 Biathlon                                                    | 34 |
| 3.3 Vertrauensspiele                                              | 34 |
| 3.4 Naturzehnkampf                                                | 35 |
| 3.5 Schatzsuche                                                   | 36 |
| 3.6 Sachensucher (Umweltschutzspiel)                              | 36 |
| <b>4. Sport in verschiedenen Jahreszeiten</b>                     | 37 |
| 4.1 Eislaufen                                                     | 37 |
| 4.1.1 Erste Schritte: Gehen und Gleiten                           | 37 |
| 4.1.2 Bremsen                                                     | 38 |
| 4.1.3 Stürze und Notfälle                                         | 38 |
| 4.1.4 Vorwärts fahren                                             | 38 |
| 4.1.5 Kurven fahren                                               | 39 |

|           |                                                          |    |
|-----------|----------------------------------------------------------|----|
| 4.1.6     | Balance- und Koordinationsübungen (mit und ohne Partner) | 39 |
| 4.1.7     | Rückwärts fahren                                         | 40 |
| 4.1.8     | Kunststücke und Tricks                                   | 40 |
| 4.1.9     | Spielideen                                               | 40 |
| 4.2       | Trendsport Inlineskating                                 | 40 |
| 4.2.1     | Grundlagen                                               | 40 |
| 4.2.2     | Richtiges Verhalten bei Sturzgefahr                      | 41 |
| 4.2.3     | Die richtige Technik: Fahren und sicheres Bremsen        | 41 |
| 4.2.4     | Der Skating-Führerschein                                 | 42 |
| 4.3       | Trend- und Freizeitsport Cityroller                      | 44 |
| 4.3.1     | Vor Beginn der Fahrt                                     | 44 |
| 4.3.2     | Erste Übungen mit dem Roller                             | 44 |
| 4.3.3     | Für Geübte                                               | 45 |
| 4.3.4     | Für Könner                                               | 46 |
| <b>5.</b> | <b>Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen</b>          | 47 |
| 5.1       | Lauf- und Sprungschulung                                 | 47 |
| 5.1.1     | Stundenbild 1                                            | 47 |
| 5.1.2     | Stundenbild 2                                            | 48 |
| 5.2       | Im Freien: Sprint                                        | 49 |
| 5.3       | Wurfschulung                                             | 50 |
| 5.3.1     | Werfen in der Halle                                      | 50 |
| 5.3.2     | Werfen im Freien                                         | 51 |
| 5.4       | Spaß und Spiel (Gaudi-Olympiade)                         | 52 |
| 5.5       | Ausdauertraining                                         | 54 |
| 5.5.1     | Theorie                                                  | 55 |
| 5.5.2     | Stundenbild 1                                            | 56 |
| 5.5.3     | Stundenbild 2                                            | 57 |
| 5.5.4     | Ausdauerspiele mit Bällen                                | 58 |
| <b>6.</b> | <b>Spaß im Wasser</b>                                    | 61 |
| 6.1       | Vorüberlegungen                                          | 61 |
| 6.2       | Das Schwimmbad kennenlernen                              | 61 |
| 6.2.1     | Die erste Stunde im Schwimmbad                           | 62 |
| 6.2.2     | Wassergewöhnung                                          | 62 |
| 6.3       | Springen und Schwimmen                                   | 63 |
| 6.4       | Kraulschwimmen, Tauchen und Gleiten                      | 64 |
| 6.5       | Rückenschwimmen 1: Transportschwimmen                    | 65 |
| 6.6       | Rückenschwimmen 2: Optimale Lage im Wasser               | 66 |
| 6.7       | Ziehen, Schieben und Tauchen                             | 67 |
| 6.8       | Spiele im Wasser                                         | 68 |
| 6.8.1     | Beliebte Spiele zum Aufwärmen                            | 68 |
| 6.8.2     | Beliebte Spiele mit Bällen                               | 69 |
| 6.8.3     | Spiele mit Schwämmen                                     | 70 |
| 6.8.4     | Spiele mit Wäscheklammern                                | 71 |
| <b>7.</b> | <b>Turnen an Geräten</b>                                 | 72 |
| 7.1       | Spaß am Barren für alle                                  | 72 |
| 7.1.1     | Übungen an gleich hohen Holmen                           | 72 |
| 7.1.2     | Übungen an verschiedenen hohen Holmen                    | 73 |

|               |                                                                                        |     |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7.2           | Geräteturnen an Bock und Kasten                                                        | 74  |
| 7.2.1         | Stundenbild 1                                                                          | 74  |
| 7.2.2         | Stundenbild 2                                                                          | 75  |
| 7.3           | Turnen an den Ringen                                                                   | 75  |
| 7.4           | Langbänke, Matten und Sprossenwand                                                     | 77  |
| 7.4.1         | Stundenbild 1                                                                          | 77  |
| 7.4.2         | Stundenbild 2                                                                          | 78  |
| 7.5           | Schritte und Sprünge für Bodenturnen und Schwebebalken – Grundlagen                    | 80  |
| 7.5.1         | Partnerübungen im Stehen (Körperspannung, Balance)                                     | 80  |
| 7.5.2         | Partnerübungen am Boden                                                                | 80  |
| 7.5.3         | Vorübungen für Boden und Schwebebalken                                                 | 80  |
| 7.5.4         | Schritte und Sprünge auf dem Schwebebalken                                             | 82  |
| 7.6           | Bodenturnen                                                                            | 82  |
| 7.7           | Grundübungen am Reck                                                                   | 84  |
| <b>8.</b>     | <b>Ideen für einen fächerübergreifenden Unterricht</b>                                 | 85  |
| 8.1           | Darstellungsspiele                                                                     | 85  |
| 8.2           | Vertrauensspiele im Abenteuersport mit Klein- und Großgeräten                          | 87  |
| 8.3           | Verbesserung von Zeitgefühl und sozialem Verhalten                                     | 89  |
| 8.4           | Plus, Minus, Mal, Geteilt – Rechnen und Bewegen                                        | 91  |
| 8.4.1         | Stundenbild 1                                                                          | 91  |
| 8.4.2         | Stundenbild 2: Kreatives Rechnen für Rechenfuchse                                      | 92  |
| 8.5           | Let's move! – Fächerübergreifende Bewegungsideen zur Ergänzung des Englischunterrichts | 93  |
| 8.5.1         | My name is ... – Vorstellen der eigenen Person                                         | 94  |
| 8.5.2         | Numbers: Darstellen und Benennen von Zahlen                                            | 94  |
| 8.5.3         | Colours: Darstellen und Benennen von Farben                                            | 94  |
| 8.5.4         | Pets and animals: Tiere                                                                | 95  |
| 8.5.5         | Weather and seasons: Jahreszeiten und Wetter                                           | 95  |
| 8.5.6         | Body and movements                                                                     | 96  |
| <b>9.</b>     | <b>Stretching</b>                                                                      | 98  |
| 9.1           | Vorbemerkungen                                                                         | 98  |
| 9.2           | Arten des Stretchings                                                                  | 98  |
| 9.3           | Reizintensität, Reizumfang und Reizhäufigkeit                                          | 99  |
| 9.4           | Stretching für den Rücken                                                              | 99  |
| 9.5           | Stretching für die Beinmuskulatur                                                      | 100 |
| <b>10.</b>    | <b>Literaturangaben</b>                                                                | 102 |
| <b>Anhang</b> |                                                                                        | 103 |