

Inhaltsverzeichnis



Einleitung	4
Grundideen	4
Aufbau des Buches	5
Der Inhalt einer Lehrer-Sporttasche	6
Elternbrief zum Sportunterricht	7
Die ersten Sportstunden	8
Sicherer Gerätetransport	10



Die ersten Stunden	12
Erste Stunde:	
Kennenlernen der Sporthalle	12
Zweite Stunde:	
Erste Spiele in der Sporthalle	13
Dritte & vierte Stunde:	
Kennenlernen der Langbank	14
Fünfte bis achte Stunde:	
Spiele in der Sporthalle	16



Bewegen an und mit Geräten	20
Schwungtuch I	20
Schwungtuch II	21
Reifen	22
Seil	24
Seilspringen	25
Balancieren über Langbänke	26
Ball I	29
Ball II	30
Stationen zum Werfen	31



Laufen, Springen, Werfen	34
Ausdauerndes Laufen I	34
Ausdauerndes Laufen II	35
Laufen I	38
Laufen II	39
Springen I	40
Springen II	41
Werfen I	42
Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten	43



Tanzen und rhythmisches Bewegen	44
Rhythmisches Bewegen zum Tamburin	44
Silben gehen	45
Chinesischer Kreistanz	46
Bechertanz	46
Rhythmisches Laufen	48
Rhythmusparcours	49



Rollen, Gleiten, Fahren	50
Einführung Rollbrett	50
Spiel zum Rollbrett	53
Stationen zum Rollbrett	54
Stationen mit Teppichfliesen	58
Gleiten mit Teppichfliesen	61
Spiele mit Teppichfliesen	62
Fahren I	63
Fahren II	64



Partnerkämpfe	65
Regeln zum fairen Kämpfen	65
Kräftemessen	67
Mit Geschick und Kraft kämpfen	68
Partnerkämpfe 1	72
Partnerkämpfe 2	72



Spiele	73
Biathlon-Wettbewerb	73
T-Ball	76
Hütchenabtreffspiel	77
Bankkegeln	78
Läufer gegen Schlange	79
Spielerepertoire	80