

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 |