

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	7
Die Grundkonzeption	9
Grundlegende didaktische Überlegungen zu den Stundenbildern	11
Zur Handhabung der Stundenbilder	27

Grundlegende Erfahrungen sammeln

„Entdeckung der Sporthalle“	
Erste Spiel- und Bewegungsaufgaben in neuer Umgebung	28
„Auf der Spur der Dampflokomotive“	
Einfache Bewegungs- und Orientierungsaufgaben	30
„Bilder mit Seilen“	
Bewegungserleben und Körpergefühl – Partner- und Gruppenaufgaben mit Seilen	33
„Am Flughafen“	
Einfache Bewegungsaufgaben für Partner oder Kleingruppen	36
„Was da alles drinsteckt!“	
Spiel- und Bewegungsaufgaben mit interessanten Kleingeräten	38
„Die blaue Tüte“	
Spiel- und Bewegungserfahrungen mit Alltagsmaterialien	41
„Busbahnhof“	
Bewegungserfahrungen mit der Langbank	43
„Boxenstopp“	
Bewegungserfahrungen mit dem Großkasten	45
„Stoßdämpfer“	
Bewegungserfahrungen mit Turnmatten	47
„Der verrückte Bauernhof“	
Einfache, teamorientierte Fangspiele	50

Miteinander spielen

„Der magische Spielekoffer“	
Kleine Spielideen für viele Gelegenheiten	52
„So machen Staffeln Spaß“	
Staffelspiele als Gemeinschaftserlebnis.....	55
„Spiele aus alter Zeit“	
Kraft- und Geschicklichkeitsspiele	58
„Wild spielen“	
Einfach strukturierte Teamspiele mit Ball.....	61
„Bist du berechenbar?“	
Hand- und Fußballspiele im Stationenbetrieb	65
„Drei gewinnt!“	
Drei verschiedene Ballspiele auf drei Kleinfeldern.....	68
„Aufsetzerball“	
Bälle einfühlsam spielen – Passen und Fangen im Team.....	71
„Flitscherball“	
An Stationen Bälle indirekt zuwerfen und fangen	74
„Ganz dicht dran!“	
Kleine Wurfspiele mit dem Frisbee.....	77
„Unschlagbar mit Schlägern“	
Bewegungsaufgaben und Spielformen mit altersgerechten Schlägern	80

Bewegung gestalten

„Planeten aus dem All“	
Werfen und Fangen mit Bällen und anderen Wurfgeräten	83
„Der Meteoriteneinschlag“	
Kräftig und zielgenau werfen	85
„Fünfkampf bei den alten Griechen“	
Kräftemessen, Laufen, Springen und Werfen	88
„Bauwerke“	
Kinderakrobatik mit Turnelementen	91
„Schmetterlinge auf einer Blumenwiese“	
Bewegen zur Musik mit Tüchern	94

Bewegung gestalten

„Känguru-Tanz“	
Bewegung zur Musik – kleine Tanzchoreografie.....	97
„Indianer gestalten einen Trommeltanz“	
Bewegen zur Musik – Rhythmisches Gestalten.....	100
„Mit Tüchern durchs Jahr tanzen“	
Bewegen zur Musik.....	103
„Tanz-Puzzle“	
Schritt- und Bewegungsformen zur Musik selbst gestalten	105
„Endlich liegt Schnee“	
Freies und spielerisches Bewegen im Schnee	108

Fit werden, gesund bleiben

„Leichtgewicht“	
Körperbewusstsein, Kräftigung, Haltung und Beweglichkeit – Sandsäckchen.....	111
„Mit den Füßen denken“	
Bewegungserleben und Körpergefühl	113
„Alles dreht sich“	
Bewegungsgrundformen: Drehen, Wälzen, Rollen.....	116
„Der kleine Vampir“	
Kräftemessen – kleine Spiel- und Bewegungsformen	119
„Wickie und seine starken Freunde“	
Gesundheitsorientierte Fitness – Kräftigung und Haltung	122
„Im Trainingszentrum für Astronauten“	
Spielerische Verbesserung der Wahrnehmungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.....	125
„Viele kleine Hürdenläufer“	
Schnelles und rhythmisches Hindernislaufen	128
„Wunderbare Laufwelt“	
Ausdauerndes und schnelles Laufen	131
„Schnappschuss“	
Ausdauerndes Laufen im Umfeld der Schule.....	134
„Trommeln wie Indianer“	
Ausdauerndes und rhythmisches Bewegen zur Musik.....	137