

Vorworte8
Einleitung10
1	Bewegung und Sport
	– unverzichtbar für die kindliche Entwicklung12
1.1	Die Bedeutung von Bewegung und Sport für die kindliche Entwicklung12
1.2	Bewegung und Sport unter veränderten Lebensbedingungen14
1.3	Wie müssen Bewegung und Sport heute bei Kindern aussehen?16
2	Wirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit18
2.1	Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport18
2.2	Ziele und Wirkungen von Gesundheitssport19
2.2.1	Gesundheitswirkungen20
2.2.2	Verhaltenswirkungen21
2.2.3	Verhältniswirkungen21
3	Zielgruppe und Aufbau des Kursprogramms22
4	Die Sequenzen des Programms: Inhalte & methodische Hinweise26
4.1	Einstiegssequenz26
4.2	Erwärmungssequenz27
4.3	Hauptsequenz28
4.3.1	Thema: Kennenlernen28
4.3.2	Thema: Wahrnehmung29
4.3.3	Thema: Koordination (Orientierung, Rhythmus, Differenzierung)30
4.3.4	Thema: Ausdauer31
4.3.5	Thema: Gleichgewicht32
4.3.6	Thema: Kraft (Hangeln, Klettern, Stützen)33
4.3.7	Thema: Schnelligkeit34
4.3.8	Thema: Haltungsförderung35
4.3.9	Thema: Beweglichkeit36
4.3.10	Thema: Ball37
4.3.11	Thema: Soziale Kompetenz38
4.3.12	Thema: Bewegungslandschaft39
4.4	Entspannungssequenz41
4.5	Informationssequenz42
4.6	Hausaufgabensequenz43
4.7	Abschlusssequenz44

5	Die 12 Übungseinheiten des Programms	46
5.1	Übungseinheit 1: Kennenlernen	47
5.2	Übungseinheit 2: Wahrnehmung	50
5.3	Übungseinheit 3: Koordination	54
5.4	Übungseinheit 4: Ausdauer	58
5.5	Übungseinheit 5: Gleichgewicht	62
5.6	Übungseinheit 6: Kraft	70
5.7	Übungseinheit 7: Schnelligkeit	79
5.8	Übungseinheit 8: Haltungsförderung	83
5.9	Übungseinheit 9: Beweglichkeit	87
5.10	Übungseinheit 10: Ball	94
5.11	Übungseinheit 11: Soziale Kompetenz	99
5.12	Übungseinheit 12: Bewegungslandschaft	103
5.13	Variationsmöglichkeiten	113
5.14	Extraeinheit: Tests	114
5.14.1	Materialbedarf	115
5.14.2	Der Ablauf	115
5.14.3	Messung der Körperdaten	116
5.14.4	20-m-Lauf	116
5.14.5	Zielwurf	117
5.14.6	Ball-Beine-Wand	118
5.14.7	Hindernislauf	120
5.14.8	Medizinballstoßen	122
5.14.9	Situp	123
5.14.10	Rumpftiefbeuge	124
5.14.11	Standweitsprung	125
5.14.12	Sechs-Minuten-Lauf	126
6	Elterninformation	128
6.1	Körperliche Aktivität	129
6.1.1	Bereiche der körperlichen Aktivität	129
6.1.2	Wirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit	129
6.1.3	Energiebilanz und Energieumsatz	129
6.1.4	Unterstützung und Aufgaben der Eltern	130
6.1.5	Bewegungspause	130
6.2	Ernährung	131
6.2.1	Beeinflussung des Ernährungsverhaltens	131
6.2.2	Beeinflussung des Essverhaltens	131
6.2.3	Unterstützung und Aufgaben der Eltern	132
6.3	Folgen von Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung	133
7	Qualitätsmanagement und Qualitätssicherung	134
7.1	Qualifikation der Kursleiter	134
7.2	Institutionalisierung des Kursprogramms	134
7.3	Evaluation des Kursprogramms	135

8	Praktische Hinweise zur Umsetzung des Kursprogramms	136
8.1	Organisatorisches	136
8.2	Die Bewerbung des Kursprogramms	136
8.3	Kooperationen	136
8.4	Der Versicherungsschutz	137
8.5	Der Elternabend	137
8.6	Kostenerstattung durch die Krankenkassen	137
Anhang		140
Literatur		140
Bildnachweis		143
Materialien		144