

INHALT

Kapitel 1	Zum Umgang mit den Handreichungen	5
1.1	Ziel und Reichweite der Handreichungen	6
1.2	Einsatz der Handreichungen im Sportunterricht	8
Kapitel 2	Bewegungsfeld Körper: Sich ohne Geräte bewegen	13
2.1	Körper erfahren.....	15
2.2	Fit sein	19
	Fitnessarbeitskarten	20
	Im Fitness-Studio.....	27
2.3	Laufen.....	31
	Gehen.....	31
	Geschickt laufen	31
	Schnell laufen	36
	Ausdauernd laufen	36
	Staffeln.....	39
2.4	Springen.....	48
	Sprungformen	48
	Springen in Gruppen.....	49
	Sprungstationen	49
2.5	Miteinander das Gleichgewicht halten	52
2.6	Kämpfen	56
	Mit dem Partner kämpfen.....	57
	In der Gruppe kämpfen.....	61

Kapitel 3	Bewegungsfeld Geräte: Sich mit Geräten bewegen	63
3.1	Ball	65
	Ballstationen	66
	Ballproben	70
	Geschichtenball	72
	Schweifball	72
	Bohnsensäckchen	74
3.2	Reifen	77
3.3	Stab	86
3.4	Springseil und Schwungseil	89
3.5	Rollbrett	103
3.6	Pedalo	112
3.7	Stelzen	113
3.8	Schwungtuch	114
3.9	Teppichfliese	118
3.10	Zeitung	123
3.11	Balancieren und Jonglieren	129
3.12	Minigolf	137
3.13	Kleine Sportgeräte herstellen	142
Kapitel 4	Bewegungsfeld Geräte: Sich an Geräten bewegen	145
4.1	Rollen und Drehen	147
4.2	Schaukeln und Schwingen	150
4.3	Balancieren und Klettern	151
4.4	Springen, Stützen und Überschlagen	156
4.5	Gerätearrangements und Bewegungslandschaften	165
4.6	Geräteführerschein	171
Anhang		173
	Literaturverzeichnis	174
	Inhaltsangabe CD-ROM	176