

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Schulerlebnispädagogik	8
1.1 Kennenlernübungen	8
1.2 Wahrnehmungsübungen	10
1.3 Vertrauensübungen	12
1.4 Kooperationsübungen	13
1.5 Gruppenbildung	15
1.6 Reflexionsmöglichkeiten	16
2 Aufbau einer Sportstunde	17
2.1 Unterrichtsphasen	17
2.2 Regeln und Organisatorisches	19
2.3 Aufstellungsformen	22
2.4 Einführung eines Mottos	24
3 Turnen mit Alltagsmaterialien	26
3.1 Jogurtbecher	26
3.2 Zeitungen	29
3.3 Klorollen	32
3.4 Bierdeckel	35
3.5 Handtücher	39
3.6 Teppichfliesen	42
4 Bewegungskünste	45
4.1 Einführung in die Tuchjonglage	45
4.2 Partner- und Gruppenpyramiden	49
4.3 Dynamische Akrobatik	58
4.4 Manege frei für junge Zirkusartisten	61
5 Leichtathletik: Ausdauer	65
5.1 Ausdauerndes Laufen mit Pulskontrolle	65
5.2 Vielfältiges Bewegen an Matten	67
5.3 Übungen aus dem Lauf-ABC und ausdauerndes Laufen	69
5.4 Ausdauerndes Laufen durch Laufspiele trainieren	71
5.5 Auf der Suche nach dem geheimen Code	74
5.6 Orientierungslauf	82

6	Leichtathletik: Wurf	84
6.1	Vielseitige Wurferfahrungen	84
6.2	Stationentraining zum Werfen	86
6.3	Schulung des Schlagwurfs	91
7	Leichtathletik: Sprung	94
7.1	Vielseitige Sprungerfahrungen	94
7.2	Sprungerfahrungen an der Weitsprunggrube sammeln	98
7.3	Schulung des Anlaufs	101
8	Leichtathletik: Sprint	104
8.1	Vielseitige Lauferfahrungen an Hütchenbahnen sammeln	104
8.2	Schnelles Laufen	106
8.3	Staffelspiele	108
8.4	Schulung des Starts	110
8.5	Weitere Spielformen	112
9	Handball	113
9.1	Erlernen der Grundtechnik des Werfens	113
9.2	Erlernen der Grundtechnik des Passens	115
9.3	Erlernen der Grundtechnik des Prellens	118
9.4	Spielreihe zum Aufsetzerball	122
9.5	Üben an Stationen	125
10	Fußball	130
10.1	Rollfußball	130
10.2	Erlernen der Grundtechnik des Dribbelns	132
10.3	Erlernen der Grundtechnik des Passens	135
10.4	Spielnahe Anwendung des Zuspiels	138
10.5	Üben an Stationen	140
10.6	Verbesserung der grundlegenden Ballfähigkeit	147
11	Gerätturnen: Rolle vorwärts	150
11.1	Erlernen der Rolle vorwärts	152
11.2	Festigung der Rolle vorwärts	155
12	Gerätturnen: Handstand	158
12.1	Aufschwingen in den Handstand	158
12.2	Erlernen des Handstands	162

13	Gerätturnen: Rad	165
13.1	Vorbereitende Übungen	165
13.2	Erlernen des Rades	168
13.3	Festigung der Rades	170
14	Gerätturnen: Kastenhocke	174
14.1	Ein- und Absprung aus dem Reutherbrett	174
14.2	Durchhocken zwischen den Kästen	179
14.3	Aufhocken auf den Kasten	182
15	Gerätturnen: Minitrampolin	185
15.1	Einführung in das Springen mit dem Minitrampolin	186
15.2	Springen mit dem Minitrampolin	189
16	Bewegungslandschaften/Bewegungsgeschichten	192
16.1	Unterwegs im Hochgebirge	192
16.2	Unterwegs auf einem fremden Planeten	194
16.3	Artisten im Zirkus	198
17	Seil	203
17.1	Erfahrungen mit dem Seil	203
17.2	Was man mit dem Seil alles machen kann	205
17.3	Auf dem Weg zum Sprungseildiplom	210
18	Ball	215
18.1	Erfahrungen mit dem Ball	215
18.2	Auf dem Weg zum Balldiplom	218
19	Aktionen außerhalb der Sportstunde	224
19.1	Sommerspiele	224
19.2	Winter- oder Weihnachtsolympiade	230
19.3	Trimm dich fit	234
	Literaturverzeichnis	240