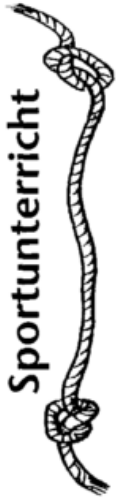


Inhaltsverzeichnis

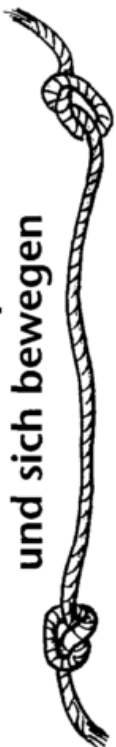
| | |
|---|---|
| Vorwort | 6 |
| Grundlegende pädagogisch-didaktische Überlegungen | 7 |

Basismaterial für den Sportunterricht

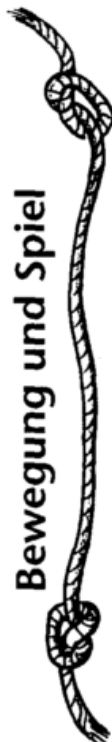


| | |
|--|----|
| Aufstellungsformen | 10 |
| (N. Pecher) | |
| Lauf-ABC | 11 |
| (N. Pecher) | |
| Dehnen, kräftigen und mobilisieren | 12 |
| (P. Matros, N. Pecher) | |

Miteinander spielen und sich bewegen




| | |
|--|----|
| Im Tiergarten – Spiele mit Zeitungen und Luftballons | 21 |
| (J. Groß, A.-K. Macha) | |
| Auf dem Weg zur Party – schnelles Laufen | 24 |
| (A. Bleicher) | |
| Starke Schultern – wir turnen an den Ringen | 27 |
| (N. Pecher) | |
| Auf die Plätze, fertig, los! – vom Hochstart zum Tiefstart | 30 |
| (N. Pecher) | |
| Base Frisbee – kreative Frisbeespiele | 34 |
| (F. Bauer) | |
| Im Dschungel – wir nehmen unsere Umgebung wahr | 36 |
| (A. Bleicher) | |



Sich mit anderen messen in
Bewegung und Spiel

| | |
|--|----|
| Kleine Raufspiele – ready to rumble | 38 |
| (K. Gürtner) | |
| Rund um den Ball – wir machen den Ballführerschein | 42 |
| (N. Pecher) | |
| Ringtennis – Doppelwettbewerbe mit Wurfringen | 45 |
| (A. Stock) | |
| Der Ball muss laufen – Passen und Treffen mit dem Fußball | 49 |
| (F. Bauer) | |
| Sei fit und denk mit – Orientierungslauf und Hindernisparcours | 52 |
| (J. Groß, A.-K. Macha) | |




Fit werden, gesund bleiben

| | |
|---|----|
| Laufen, ohne zu schnaufen – ausdauerndes Laufen trainieren | 55 |
| (E. Hillebrand) | |
| Ich bleib am Ball – Training mit dem Medizinball | 58 |
| (J. Groß, A.-K. Macha) | |
| So lebendig bin ich – Yoga für Kinder und Jugendliche | 61 |
| (J. Groß, A.-K. Macha) | |
| Halt mich fest, du machst mich stark – Trimm-dich-Pfad durchs Schulgelände | 66 |
| (J. Groß, A.-K. Macha) | |
| Mach dich fit, die Bank macht mit! – Konditions- und Koordinationsschulung an der Langbank | 69 |
| (E. Hillebrand) | |
| Geschickt und fit – koordinative Übungen im Team | 74 |
| (F. Bauer) | |



Jugendsportkultur entdecken

| | |
|---|----|
| Ultimate – das ultimative Frisbeespiel (A. Stock) | 77 |
| Le Parkour – wir überwinden Hindernisse (P. Matros) | 80 |
| Werfen wie die Profis – der Positionswurf im Basketball (J. Groß, A.-K. Macha) | 83 |
| Ultimate Football – das körperlose Football (F. Bauer) | 86 |



Bewegung gestalten

| | |
|--|----|
| Bananenleichtathletik – vielfältiges Laufen und Springen mit Bananenkartons (E. Hillebrand) | 89 |
| Kreativ mit Bällen – wir erfinden Übungen und Spiele mit Bällen (F. Bauer) | 93 |
| Alles in Balance – Koordinationsspiele (K. Gürtner) | 95 |
| Wir halten unser Gleichgewicht – von der Bank auf den Schwebebalken (N. Pecher) | 98 |



Sporttage

| | |
|--|-----|
| Sporttag „Fungames“ – die Klasse als Team (A. Bleicher) | 101 |
| Sporttag „Wintergames“ – stark zu zweit (A. Bleicher) | 107 |