

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung	7

I Theoretische Vorüberlegungen

1 Grundschullehrpläne	11
2 Didaktischer Ansatz	19
Das Erfahrungskonzept von Ralf Laging	20
Das Konzept des Gruppenturnens von Marita Bruckmann	20
Das Körpererfahrungskonzept von Jürgen Funke-Wieneke	21
Das Sportartenkonzept von Wolfgang Söll	22
3 Planung der Stundenentwürfe	23
Aufwärmen	23
Dehnen/Kräftigung/Rumpfstabilisation (Download)	25
4 Helfen und Sichern	26
5 Turngeräte: Aufbau, Handhabung und Ausführungen (Download)	34
Gerätealternativen (Download)	34

II Neun Stundenentwürfe für die Klassen 1 und 2

1 Rollbewegungen	37
<i>(Niko Nothdurft, Sven Lange)</i>	
2 Rollen und Springen	44
<i>(Judith Kieninger, Sven Lange)</i>	
3 Balancieren	50
<i>(Anna Hoke, Sven Lange)</i>	

4 Springen mit dem Sprungbrett	55
<i>(Sebastian Graf, Sven Lange)</i>	
5 Schaukeln und Schwingen	62
<i>(Jonathan Plodek, Sven Lange)</i>	
6 Überschlagen	68
<i>(Sebastian Appelrath, Sven Lange)</i>	
7 Springen mit dem Minitramp	74
<i>(Sebastian Graf, Sven Lange)</i>	
8 Bewegungsparcours	80
<i>(Jonathan Plodek, Sven Lange)</i>	
9 Piratengeschichte	88
<i>(Sven Lange)</i>	

III Elf Stundenentwürfe für die Klassen 3 und 4

1 Spielestunde (Download)	97
<i>(Julien Witzemann, Sven Lange)</i>	
2 Rollbewegungen	98
<i>(Moritz Marx, Falco Ruppert, Sven Lange)</i>	
3 Springen und Landen	105
<i>(Thomas Belser, Marcello Rauscher, Sven Lange)</i>	
4 Synchron-Springen und -Turnen	111
<i>(Thomas Belser, Marcello Rauscher, Sven Lange)</i>	
5 Schweben und Überschlagen	116
<i>(Christine Salzmann, Lara Theiling, Sven Lange)</i>	
6 Überschlagen	122
<i>(Christine Salzmann, Lara Theiling, Sven Lange)</i>	
7 Le Parkour	128
<i>(Martina Fetzer, Daniel Lang, Sven Lange)</i>	
8 Hüftaufschwung (vorlings rückwärts)	132
<i>(Sven Lange)</i>	
9 Synchronspringen mit Minitramp	137
<i>(Moritz Marx, Sven Lange)</i>	

10	Balancieren	141
	<i>(Martina Fetzler, Daniel Lang, Sven Lange)</i>	
11	Akrobatik (Download)	146
	<i>(Lara Theiling, Sven Lange)</i>	

IV Fünf Stundenentwürfe für den Übergang in die Klasse 5

1	Bewegungslandschaft (Download)	149
	<i>(Christiane Biebinger, Philipp Geiger, Verena Müller, Sven Lange)</i>	
2	Rad und Handstand	150
	<i>(Christiane Biebinger, Philipp Geiger, Verena Müller, Sven Lange)</i>	
3	Springen an Kasten und Turnbock	156
	<i>(Clara Ullrich, Sebastian Bosse, Sven Lange)</i>	
4	Hüftauf- und -umschwung (vorlings rückwärts)	161
	<i>(Anne Friedriszik, Steffen Bopp, Sven Lange)</i>	
5	Le Parkour	167
	<i>(Jörg Albers, Volker Zehnle, Sven Lange)</i>	

Anhang

Literatur	174
------------------------	-----