

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Vorbemerkungen</b> .....	7	<b>3. Bewegungslernen</b> .....	32
Vorwort .....	7	Unterschiedliche Lernreize .....	32
Das Sportverständnis im LehrplanPLUS	8	Bewegungsfähigkeiten .....	33
Das Kompetenzstrukturmodell ....	8	Koordinative Fähigkeiten .....	33
Die Reflexion im kompetenz-		Konditionelle Fähigkeiten .....	33
orientierten Sportunterricht der		Anforderungen an den Sportunterricht	
Grundschule .....	9	in der Grundschule .....	34
		Anforderungen im koordinativen	
<b>2. Unterrichtsgestaltung in der</b>		Bereich .....	34
<b>Grundschule</b> .....	10	Anforderungen im Bereich Kräftigung	34
		Anforderungen im Ausdauerbereich	34
<b>Unterrichtsplanung</b> .....	10	Anforderungen im Schnelligkeits-	
Aufbau einer Sportstunde .....	10	bereich .....	35
Strukturmodell einer Sportstunde ...	10	Anforderungen im Bereich Beweg-	
		lichkeit .....	35
<b>Organisation von Sportunterricht</b> ...	12	Bewegungsverwandtschaften .....	35
Theoretische Grundlagen .....	12	Fehler als Chance im Lernprozess ...	37
Tipps für Vorbereitung und		Üben und Festigen .....	37
Durchführung einer Sportstunde ....	12	Analyse von Bewegungen .....	38
Tipps für die Unterrichtsstunde selbst	13		
Allgemeine methodische Grundsätze	15	<b>4. Vielfältige Spielformen</b> .....	39
Unterrichtsbeispiele .....	17	Bedeutung des Spiels .....	39
Spiele mit Langbänken .....	17	Teams bilden .....	40
„Mit Enterbeil und Haken“ – ein		Mannschaften bilden .....	40
Unterrichtsbeispiel mit thema-		Kleingruppen bilden .....	41
tischem Schwerpunkt .....	19	Paare bilden .....	41
<b>Aufwärmen</b> .....	23	<b>Spiele zur Aggressionsbewältigung</b>	
Theoretische Grundlagen .....	23	<b>und Kooperationsförderung</b> .....	42
Aspekte des Aufwärmens .....	23	Theoretische Grundlagen .....	42
Grundprinzipien des Aufwärmens ...	23	Praxisbausteine .....	43
Praxisbausteine .....	24	Aggressionen abbauen .....	43
Aufwärmspiele ohne Zusatzgeräte .	24	Raufen und Rangeln .....	43
Aufwärmspiele mit Zusatzgeräten .	25	Kooperation fördern .....	45
<b>Abwärmen</b> .....	26	<b>Staffelspiele</b> .....	46
Theoretische Grundlagen .....	26	Theoretische Grundlagen .....	46
Grundprinzipien des Abwärmens ....	26	Übersicht Staffelformen .....	47
Praxisbausteine .....	26	Praxisbausteine .....	47
Abwärmen ohne Zusatzgeräte ....	26		
Abwärmen mit Klein- oder Groß-		<b>Spiele mit Alltagsmaterialien</b> .....	48
geräten .....	27	Theoretische Grundlagen .....	48
		Praxisbausteine .....	49
<b>Bewertung im Sportunterricht</b> .....	27	Bierdeckel .....	49
		Teppichfliesen .....	50
<b>Sicherheitserziehung und Gesundheits-</b>		Zeitungen .....	50
<b>schutz</b> .....	28	Wäscheklammern .....	51
Vorbemerkungen .....	28	Fahrradreifen .....	51
Sicherheits-Checkliste .....	29		

Betttücher .....	52	Visuelle Wahrnehmung .....	79
Luftballons .....	52	Auditive Wahrnehmung .....	80
Bananenkisten .....	53	Taktile Wahrnehmung .....	81
„Tarzan im Dschungel“ – ein sportbereichsübergreifendes Unterrichtsbeispiel .....	53	Kinästhetische Wahrnehmung ....	82
		Vestibuläre Wahrnehmung .....	82
<b>5. Spielen mit Bällen</b> .....	57	<b>Körpererleben durch Entspannung</b> ...	83
Theoretische Grundlagen .....	57	Theoretische Grundlagen .....	83
In sieben Stufen zur allgemeinen Spielfähigkeit .....	58	Praxisbausteine .....	84
Yum Yum – das Ballspiel mit Hand und Fuß .....	60	<b>7. Gesundheit und Fitness</b> .....	86
<b>Bälle annehmen und abgeben</b> .....	62	<b>Beweglichkeit – Dehnung</b> .....	86
Theoretische Grundlagen .....	62	Theoretische Grundlagen .....	86
Praxisbausteine .....	63	Methodisch-didaktische Grundsätze ..	86
Der gerollte Ball .....	63	Praxisbausteine .....	87
Der geworfene Ball .....	64	„Im Urwald“ .....	87
Der geschossene Ball .....	66	„Sportschau in Zeitlupe“ .....	88
Ballkunststücke .....	66	<b>Kräftigung</b> .....	88
Dribbeln (Prellen) mit dem Ball ...	66	Theoretische Grundlagen .....	88
Teamspiele ohne Gegenspieler ....	67	Praxisbausteine .....	89
Teamspiele mit Gegenspielern ....	69	Funktionelles Kräftigen .....	89
<b>Ballstationen</b> .....	70	„Tiere im Park“ – Bewegungs- bilder .....	89
Praxisbausteine .....	71	„Dschungelpfad“ .....	90
Bälle beidhändig und gefühlvoll werfen .....	71	Weitere Kräftigungsbausteine ....	90
Bälle einhändig und zielgenau werfen .....	71	Kräftigen mit dem Handtuch ....	91
Bälle mit den Füßen schießen ....	73	Kräftigen mit dem Rollbrett .....	92
Bälle über Kopf hin- und herspielen	73	<b>Haltung</b> .....	93
<b>Spiele mit Schlägern</b> .....	74	Theoretische Grundlagen .....	93
Theoretische Grundlagen .....	74	Praxisbausteine .....	94
Methodisch-didaktische Grundsätze .	74	Tipps für den (Schul-)Alltag .....	94
Praxisbausteine .....	75	Tipps für eine aufrechte Haltung ..	94
Verschiedene Bälle und Schläger kennenlernen .....	75	<b>8. Turnen an Geräten</b> .....	96
Koordinative Bewegungsaufgaben ..	75	Theoretische Grundlagen .....	96
Bälle mit der Hand spielen .....	76	Organisatorische Vorüberlegungen ...	97
Bälle mit Schlägern spielen .....	76	Geräteaufbau .....	97
Gerätestationen für Spiele mit Schlägern (Vorschlag) .....	78	Zwei Unterrichtsmodelle .....	97
		Turnen an Gerätestationen ....	97
<b>6. Körpererleben</b> .....	79	Turnen im Strom .....	98
<b>Körpererleben durch Wahrnehmungs- förderung</b> .....	79	Methodisch-didaktische Vorüber- legungen .....	99
Theoretische Grundlagen .....	79	Unterrichtsstruktur „Turnen an Geräten“ .....	99
Praxisbausteine .....	79	Körperspannungsspiele als turnerische Grundlage .....	99
		Lernhilfen .....	100

<b>Helfen und Sichern</b> .....	100	<b>Improvisationen zur Musik</b> .....	131
Klammergriff (Stützhilfe) .....	100	Praxisbausteine .....	132
Absicherung durch Matten .....	101	<b>Von Grundschritten zu</b>	
Sichern durch Knoten .....	101	<b>Tanzkombinationen</b> .....	132
<b>Bewegungsmöglichkeiten:</b>		Einfache Grundschritte .....	132
<b>Turnen an Geräten</b> .....	101	Armbewegungen .....	133
Turnmatte .....	101	<b>„Robinson Crusoe“ – eine Tanz-</b>	
Weichbodenmatte .....	102	<b>choreographie</b> .....	134
Langbank .....	103	<b>„Polka“ – ein volkstümlicher Tanz...</b>	138
Sprossenwand .....	104	<b>Bewegen zur Musik mit Kleingeräten</b>	139
Kasten .....	105	Gestaltungen mit Alltagsmaterialien	139
Kletterstangen .....	106	Gestaltungen mit Handgeräten .....	140
Täue .....	107	Praxisbausteine .....	140
Ringe .....	108	Ball .....	140
Reck .....	110	Reifen .....	140
Barren .....	112	Band .....	140
<b>Turnerische Fertigkeiten</b> .....	113	Seil .....	141
Rolle vorwärts .....	113	<b>Rope Skipping</b> .....	142
Hockwende am Kasten .....	114	Praxisbausteine .....	143
<b>Minitrampolin</b> .....	116	Schwingen und Springen mit	
Theoretische Grundlagen .....	116	langem Seil .....	143
Methodisch-didaktische		Springen im geschwungenen Seil...	144
Vorüberlegungen .....	117	Springen im Strom .....	144
Praxisbausteine .....	118	Einzelsprünge .....	145
<b>9. Bewegungskünste</b> .....	121	Partnersprünge mit einem Seil .....	145
<b>Akrobatische Grundformen</b> .....	121	Partnersprünge mit zwei Seilen .....	145
Theoretische Grundlagen .....	121	<b>11. Laufen, Springen, Werfen</b> .....	147
Vorbereitung .....	121	<b>Laufen: Ausdauernd laufen</b> .....	147
Praxisbausteine .....	121	Theoretische Grundlagen .....	147
Kooperations- und Kontaktspiele ..	121	Praxisbausteine .....	147
Körperspannungs- und Vertrauens-		Ausdauerlaufspiele .....	147
spiele .....	122	Stationen zur Verbesserung	
Balancespiele mit dem Partner .....	122	der Ausdauerfähigkeit .....	149
Einfache Partner- und Gruppen-		Orientierungs-, Gelände- und	
pyramiden .....	123	Waldläufe .....	149
Grundlagen des Pyramidenbaus ..	123	„Im Land der Ritter“ – ein Stunden-	
Tipps für eine Aufführung .....	126	beispiel mit Isorohren .....	150
<b>Jonglieren mit Tüchern</b> .....	127	<b>Laufen: Schnell laufen</b> .....	151
Theoretische Grundlagen .....	127	Theoretische Grundlagen .....	151
Praxisbausteine .....	127	Hinweise zur Lauftechnik .....	152
<b>10. Bewegen zur Musik</b> .....	130	Hinweise zur Starttechnik .....	152
Theoretische Grundlagen .....	130	Praxisbausteine .....	152
Methodischer Weg in der		Spielformen zum schnellen Laufen	152
Tanzerziehung .....	130	Bewegungsaufgaben zur	
		Lauftechnik .....	153

<b>Springen</b> .....	154	Ruhige Spiele .....	164
Theoretische Grundlagen .....	154	Ein Sinnesparcours .....	164
Praxisbausteine .....	154	Pausenspiele .....	165
Vielfältiges Springen .....	154	<b>Sport- und Spielfeste</b> .....	166
Offene Bewegungsangebote .....	155	Theoretische Grundlagen .....	166
Sprungparcours .....	155	Allgemeine Tipps zur Durchführung .....	166
Sprungstaffeln .....	156	Kooperative Spielfeste .....	167
Kleine Sprungwettbewerbe .....	156	Sport- und Spielfeste im Freien .....	167
In die Weite springen .....	156	Sport- und Spielfeste in der Halle ..	168
<b>Werfen</b> .....	157	<b>Die Bundesjugendspiele</b> .....	169
Theoretische Grundlagen .....	157	<b>Wintersporttag</b> .....	169
Bewegungsbeschreibung Schlagwurf ..	158	Theoretische Grundlagen .....	169
Praxisbausteine .....	158	Praxisbausteine .....	170
In die Weite werfen .....	158	<b>Bewegte Grundschule</b> .....	172
Auf Ziele werfen .....	159	Theoretische Grundlagen .....	172
Aus der Drehung werfen .....	160	Die „Bewegte Grundschule“ im Schulalltag .....	172
<b>12. Über die Sportstunde hinaus</b> ...	161	<b>Voll in Form</b> .....	173
<b>Spiele im Freien</b> .....	161	Theoretische Grundlagen .....	173
Theoretische Grundlagen .....	161	Praxisbausteine .....	173
Praxisbausteine .....	161		
Aktivierende Spiele .....	161		