

Inhalt

Zum Geleit	8
Vorwort	9

Teil I: Einführung

GERLINDE IDLER:	
Grundlegende Aspekte zum Sportunterricht an der Waldorfschule	12
Historisches	12
Wesentliche allgemeine Gesichtspunkte	13
Der Sportunterricht im Zusammenspiel mit den anderen Fächern des Waldorflehrplans	14
Allgemeine Menschenkunde als Grundlage für den Sportunterricht	15
Fachspezifische Besonderheiten	19
ELISABETH FRANK:	
Bewegung im Kindesalter	22
Was ist Bewegung?	22
Der Bewegungssinn	24
Bewegungsentwicklung	25

Teil II: Der Sportunterricht in den einzelnen Klassenstufen

GERLINDE IDLER:	
Vorbemerkungen	32
Die 1. Klasse: Von der Nachahmung zum Nachfolgen – die Bedeutung von Märchen und Bildern	35
<i>Die Schüler in der 1. Klasse 35 / Methodisch-didaktische Besonderheiten der 1. Klasse 36 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum Unterricht 36 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 37</i>	
Die 2. Klasse: Spielen und Entdecken – die Bedeutung von Fabeln, Legenden und Naturerzählungen	41
<i>Die Schüler in der 2. Klasse 41 / Methodisch-didaktische</i>	

*Besonderheiten der 2. Klasse 42 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 42 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 43*

**Die 3. Klasse: Wir und die Wärme –
die Bedeutung vom «Tätigsein in der Welt»** 49

*Die Schüler in der 3. Klasse 49 / Methodisch-didaktische
Besonderheiten der 3. Klasse 50 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 51 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 52*

**Die 4. Klasse: Ich und Du –
die Frage nach Begegnung** 59

*Die Schüler in der 4. Klasse 59 / Methodisch-didaktische
Besonderheiten der 4. Klasse 60 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 61 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 62*

**Die 5. Klasse: Leichtigkeit und Harmonie –
griechische Mythologie** 69

*Die Schüler in der 5. Klasse 69 / Methodisch-didaktische
Besonderheiten der 5. Klasse 70 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 70 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 72*

**Die 6. Klasse: Genauigkeit und Geometrie –
Entstehung von Regeln und Gesetzen** 81

*Die Schüler in der 6. Klasse 81 / Methodisch-didaktische
Besonderheiten der 6. Klasse 82 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 84 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 85*

**Die 7. Klasse: Innere und äußere Grenzen –
Entdecker und Erfinder** 95

*Die Schüler in der 7. Klasse 95 / Methodisch-didaktische
Besonderheiten der 7. Klasse 96 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 96 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 98*

**Die 8. Klasse: Schönheit und Beweglichkeit –
Widerstand und Kraft** 107

*Die Schüler in der 8. Klasse 107 / Methodisch-didaktische Beson-
derheiten der 8. Klasse 108 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum
Unterricht 109 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 110*

**Die 9. Klasse: Zusammenziehen und Loslassen:
die Kugel – Sturm und Drang** 119

Die Schüler in der 9. Klasse 119 / Methodisch-didaktische Beson-

arbeiten der 9. Klasse 120 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum Unterricht 122 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 123

Die 10. Klasse: Peripherie und Zentrum: der Diskus –
Bewegung zwischen Innen und Außen 133

Die Schüler in der 10. Klasse 133 / Methodisch-didaktische Besonderheiten der 10. Klasse 134 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum Unterricht 135 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 136

Die 11. Klasse: Standpunkt und Ziel: der Speer –
Individualisierung und Perspektivenwechsel 145

Die Schüler in der 11. Klasse 145 / Methodisch-didaktische Besonderheiten der 11. Klasse 146 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum Unterricht 147 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 147

Die 12. Klasse: Freiheit in der Bewegung und im Handeln –
Bewusstsein und Verantwortung 159

Die Schüler in der 12. Klasse 159 / Methodisch-didaktische Besonderheiten der 12. Klasse 159 / Gesichtspunkte und Leitmotive zum Unterricht 161 / Allgemeine Hinweise zu den Stundenbeispielen 161

Teil III: Inhaltliche Vielfalt des Fachs Sport – eine Übersicht

GERLINDE IDLER:
Einführende Gedanken: Begründung für
die Sportarten im Sportunterricht 172

GERLINDE IDLER:
Bewegungsqualitäten 174

ADRIAN CONSTANTINESCU, ERIC VAN WIJNEN:
Allgemeine Darstellung der Bothmer-Gymnastik. Wie
Bewegungen als Qualitäten erlebbar werden können 178

BENZ SCHAFFNER:
Die Bothmer-Gymnastik in der Praxis 184

CHRISTIANE WEIDE:
Die Spielstunde oder das Spielturnen in der 1. und
2. Klasse. Altersentsprechende Bewegung und die
Bedeutung der Bilderwelten 190

CHRISTIANE WEIDE:
Die Welt der Spiele in der 3. und 4. Klasse.
«Was spielen wir heute?» 198
Einleitung 198
Beispiele für die 4. Klasse 200
Spielanleitungen 201

ERIC VAN WIJNEN:
Über die Entwicklung des Spiels und die Gestaltung
von Spielräumen. Spiel zwischen Ich und Wir 202
Biografische Einführung: die Kinderwelt –
eine Welt des Spiels und Spielens 203
Menschenkundliche Gedanken zum Spiel 203
Wertschätzung und Entwicklung von Kompetenzen
und Handlungsfähigkeiten im Spiel 205
Gestaltung und Ausbau der Spiele in der Oberstufe 206

ALEXANDER KOEKEBAKKER, CLAUDIO CZAK-LINDEMANN:
Geräte- und Bodenturnen. Spiel zwischen
Spannung und Dynamik 209
Die Grundbewegungen und ihre Bewegungsqualitäten 210
Übungsentwicklung: Vom Handstand
zum Handstützüberschlag 212
Geräteturnen in der 3. bis 5. Klasse 214
Ein methodischer Weg zum Hüftaufschwung – 6. Klasse 214
Selbsterziehung 215

JÜRG BIGLER:
Leichtathletik. Herausforderung der Vielseitigkeit ... 217

GERLINDE IDLER:
Schwimmen. Gleiten zwischen Eintauchen
und Auftauchen 222
Möglichkeiten der Bewegungserziehung im Element Wasser 222
Alters- und entwicklungsgemäße Hinweise
für Unter-, Mittel- und Oberstufe 223

ASTRID JOCHENS:
Volkstanz. Spiel zwischen fröhlicher
Begegnung und Form 227

BERNARD THIRY: Moderner Tanz an der Waldorfschule. Dynamik und Begegnung im Raum	233	DAVID BRODBECK: Klettern. Suchendes Tasten und fester Halt	271
SILVIA TAMPE: Rhythmische Sportgymnastik: Rhythmus – Sport – Gymnastik. Bewegungsgeschicklichkeit und Ausdruck im Choreografischen	236	Allgemein 271 Pädagogische Gesichtspunkte 272 Praxis 272	
ALFRED SCHACHL: Zirkus an der Schule. Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit	245	JAIMEN MC MILLAN: Spacial Dynamics. Innere und äußere Bewegung im Wechselspiel	274
MALTE PONTOPPIDAN: Das Weglassen des gewohnten Fundamentes: Segelunterricht an einer Waldorfschule	250	Das Training der Bewegungswahrnehmung 275 Die Kunst des Unterrichtens – raumerfüllende Geschicklichkeit 276 Inkarnation – Exkarnation 278 Der Raum lebt 278	
BARBARA DAWID: Wintersport. Beweglichkeit und Gleichgewicht auf wechselndem Grund	256	CHRISTIAN BOETTGER: Fußball. Spiel mit dem Ball und dem Team	280
Der Anfangsunterricht im alpinen Skilauf 257 Snowboarden 258 Langlauf und Skaten 259 Winterwanderung 259 Skitour 259 Schneeschuhwandern 260		Teil IV: Anhang	
MICHAEL BIRNTHALER: Erlebnispädagogik. Begegnung mit der Gruppe und sich selbst	262	LUTZ GERDING: Selbstverantwortliches Lernen	286
DIETER BIGLER: Das Bogenschießen. Der Bogen zwischen innerem und äußerem Ziel	266	LUTZ GERDING, GERLINDE IDLER: Inklusion	289
Zur Sicherheit 267 Beispiel der ersten Stunde 267 Das Schießen mit zwei Markierungspunkten 268 Das Schießen mit dem Visier 270 Sicherheit 270		GERLINDE IDLER: Projektorientiertes und fächerübergreifendes Lernen in der Oberstufe im Zusammenhang mit dem Unterrichtsfach Sport	292
		Leitlinien des Sportunterrichts an Waldorfschulen	294
		Allgemeine Literaturhinweise	296
		Danksagung	297
		Die Herausgeber	298
		Die Autoren der einzelnen Beiträge	299
		Liste der Fotografen	304