

Inhalt

Vorwort zur 5., völlig neu bearbeiteten Auflage	8
Der Sportunterricht der Grundschüler	9
Grundformen der Gymnastik ohne und mit Handgeräten	14
Formen zum Ordnungsrahmen	14
I. Ungebundene Ordnungsformen	14
II. Gebundene Ordnungsformen	14
Gymnastische Grundformen ohne Handgeräte	17
I. Formen zur Körperbildung (= Körper- und Haltungsschulung)	17
II. Formen zur Bewegungsbildung	19
III. Formen zur Bewegungsgestaltung – Musik- und Bewegungserziehung (Tanz)	23
Gymnastische Grundformen mit Handgeräten	39
A. Bewegungsaufgaben mit dem Ball	39
I. Formen zur Körperbildung	39
II. Formen zur Bewegungsbildung	41
B. Bewegungsaufgaben mit dem Springseil	42
I. Formen zur Körperbildung	43
II. Formen zur Bewegungsbildung	44
C. Bewegungsaufgaben mit dem Gymnastikreifen (Ø 80 cm) mit Handtrommel-Begleitung	45
I. Formen zur Körperbildung	45
II. Formen zur Bewegungsbildung	46
D. Bewegungsaufgaben mit der Keule	48
I. Formen zur Körperbildung	48
II. Formen zur Bewegungsbildung	49
III. Formen zur Bewegungsgestaltung	49
E. Bewegungsaufgaben mit dem Vollball (400g) ab der 3./4. Jahrgangsstufe	50
Spiel-, Übungs- und Leistungsformen an den Geräten	55
Maßnahmen zur Vermeidung von Unfällen im Sportunterricht	55
I. Hindernis- und Sprunggeräte	60
Kasten 60 – Bock 62 – Langbank 62 – Rundbalken niedrig – hüfthoch 65	

II. Kletter- und Hanggeräte	65
Stangen 65 – Gitterleiter 66 – Leiter 66 – Sprossenwand 68 – Ringe 69 – Taue 70	
III. Stützgeräte	70
Barren 70 – Reck 73	
IV. Geräteverbindungen	74
V. Gerätebahnen	77
VI. Bodenturnen	78
Spiel-, Übungs- und Leistungsformen der Leichtathletik	79
I. Laufen	79
II. Springen	82
III. Werfen	86
Einführung in den Schwimmunterricht für Anfänger	89
A. Wassergewöhnung	90
I. Übungen zur Gewöhnung an das Wasser und zum Vertrautwerden mit dem Wasser	90
II. Auftriebs- und Gleitübungen, statisches Schwimmen	92
B. Trockenübungen	93
C. Schwimmen im Wasser, dynamisches Schwimmen	95
D. Baderegeln	97
Leibesübungen, auch unter einfachen Verhältnissen durchführbar	98
I. Gymnastik ohne Handgeräte	98
II. Bodenturnen	98
III. Einfache Partnerübungen und Geschicklichkeitsformen	100
IV. Schwungseil, Zauberschnur, Rundtau	104
V. Bewegungsaufgaben mit dem Stab	106
VI. Bewegungsaufgaben mit dem Bohnen- bzw. Sandsäckchen	108
VII. Bewegungsaufgaben am Mehrzweckgerät (Augsburger Turn-Steg, Lüneburger Stegel)	111
VIII. Behelfsturnen (z.B. im Schullandheim)	116
Im Gelände 116 – Im Wald 116 – An und mit Behelfs- geräten 117 – Im Schulzimmer (Zimmer, Saal, oder im Freien) 119	
Bewegungsübungen	119

Spiele	121
I. Kleine Spiele	121
Einfache Laufspiele 121 – Einfache Ballspiele 130	
II. Mannschaftsspiele	133
Winterliche Leibesübungen	137
I. Rodeln	137
II. Schlittschuhfahren	137
III. Skifahren	141
Übungsangebote für den Sportförderunterricht	
(Schulsonderturnen)	151
I. Ausgleich und Abbau von Rumpfschwächen und Fußschwächen	151
II. Abbau von Organ- und Leistungsschwächen	154
III. Ausgleich und Abbau von Koordinationsschwächen	155
Leistungsnachweise	157
I. Deutscher Turnerbund	157
II. Deutscher Sportbund	158
III. Deutscher Leichtathletikverband	158
IV. Wasserwacht / DLRG	159
V. Bundesjugendspiele	159
Literaturverzeichnis	161