

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen	15
1 Unten und oben sind manchmal verschoben ..	16
(Verschiedene Sinne an Wahrnehmungsstationen schulen)	
2 Zeitlupe	19
(Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung)	
3 „Feinsinn“	21
(Spiele zur Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung)	
4 Atemaktiv	22
(Übungen zur Bewusstmachung und Stärkung des Atems)	
5 Spielebox	24
(Unterschiedliche Spiele zur Förderung der Wahrnehmung)	
Kapitel 2	
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	26
1 Bunny-Run	27
(Ein bewegungsintensives Lauf- und Abwurfspiel)	
2 Fliesenleger	29
(Spiele mit Teppichfliesen)	
3 Keulenspiele	31
(Neue Spiele mit einem alten Spielgerät)	
4 Olle Kamellen mit Bällen	33
(Alte Ballspiele neu entdeckt)	
5 Unser Brennball	35
(Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern)	
6 Minigolf	38
(Kinder bauen eine Minigolfanlage)	
7 A-Zerlatschen	40
(Ein Spiel für draußen)	
8 Riesen-Mikado	41
(Ein Spiel im Wald)	

Kapitel 3

Laufen, Springen, Werfen –

Leichtathletik	42
1 Zeitreise	45
(Grundtechniken für das ausdauernde Laufen üben)	
2 Fit for fun	47
(Durch Laufspiele das ausdauernde Laufen trainieren)	
3 Fitnessrätsel	50
(Erlebnisorientiertes Ausdauertraining im Rahmen eines Orientierungslaufes)	
4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf	55
(Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufes äußere Bedingungen wahrnehmen)	
5 Wirbelwind	57
(Schnelles Laufen und Wettläufe)	
6 Kommando	59
(Starten und Sprinten)	
7 Der Rhythmus macht's	61
(Steigerungsläufe und Schulung der Schrittlänge)	
8 Trainingslager der Frösche	63
(Stationen zum Hüpfen und Springen)	
9 Hoch hinaus	66
(In die Weite springen mithilfe von Höhenhindernissen)	
10 Auf den Punkt gebracht	68
(Gezieltes Springen)	
11 Hoch, höher, am höchsten I	70
(Vorübungen für den Hochsprung)	
12 Hoch, höher, am höchsten II	72
(Grundübungen zum Schersprung)	
13 Wurfparadies	74
(Vielfältiges Werfen und Fangen in einer Ziel- und Wurflandschaft)	
14 Je weiter, je lieber	78
(Mit unterschiedlichen Geräten in die Weite werfen)	
15 Powerball	80
(Aufgaben und Übungen zur Verbesserung des Schlagballwurfs)	
16 Der richtige Anlauf macht's	82
(Grundlagen des Schlagballwurfs mit Anlauf erlernen)	

Kapitel 4

Bewegen im Wasser – Schwimmen

für Fortgeschrittene	84
Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul	
1 Teilbewegung 1: Beinbewegung in der Grobform erlernen (1)	88
2 Teilbewegung 1: Beinbewegung in der Grobform erlernen (2)	90
3 Teilbewegung 2: Armbewegung in der Grobform erlernen (1)	92
4 Teilbewegung 2: Armbewegung in der Grobform erlernen (2)	94
5 Gesamtbewegung des Krauls und Rückenkrauls	96
Weitere Unterrichtseinheiten	
6 Tiefseetaucher	98
(Tauchgelegenheiten)	
7 Lars, der Eisbär	101
(Kopfwärtiges Eintauchen lernen)	
8 Figurentheater auf See	104
(Synchrone Schwimmen)	
9 Mit dem Ball im Wasser	107
(Wasserballspiele)	
10 Die Jecken sind los!	109
(Staffelspiele zum Karneval)	
11 Wasserspiele zur Weihnachtszeit	112
(Wiederholender Stationenbetrieb zum Thema Advent und Weihnachten)	
12 Rette sich, wer kann!	114
(Techniken im Rettungsschwimmen)	
13 Schwimm-Marathon	116
(Brustschwimmen unter Belastung)	
14 Wasserspaß nach Maß	117
(Stationentraining zur Wiederholung und Festigung)	