






# Inhaltsverzeichnis

	<b>Vorwort</b> .....	5
	<b>1. Grundlegende Überlegungen für den Sportunterricht</b> .....	6
	1.1 Miteinander nicht gegeneinander .....	6
	1.2 Kennenlernen der Turnhalle und der dazugehörigen Räumlichkeiten .....	6
	1.3 Wichtige Verhaltensregeln zur Unfallverhütung .....	7
	<b>2. Förderung der Gemeinschaft</b> .....	8
	2.1 Vorüberlegungen .....	8
	2.2 Orientierungs- und Kennenlernspiele .....	8
	2.3 Musik und Rhythmik .....	9
	2.3.1 Anfangs- und Bewegungslieder .....	9
	2.3.2 Rhythmisches Sprechen .....	10
	2.3.3 Sprechen, Singen, Klopfen mit Hölzchen oder Trommeln .....	11
	2.3.4 Gedächtnisschulung .....	11
	2.3.5 Klatschen .....	11
	2.4 Spiele mit dem Fallschirm 1 .....	11
	2.5 Spiele mit dem Fallschirm 2 .....	13
	2.6 „Zusammen geht es schneller!“ – Unterrichtsidee zum Umgang mit der Zeit .....	14
	2.7 Übungen zur Koordination .....	15
	2.7.1 Koordination und Konzentration .....	15
	2.7.2 Koordination mit Alltagsmaterialien .....	16
	<b>3. Körperwahrnehmung und Entspannung mit allen Sinnen</b> .....	18
	3.1 Vorüberlegungen .....	18
	3.2 Den eigenen Körper wahrnehmen und sich entspannen .....	18
	3.2.1 Sehen und Hören .....	18
	3.2.2 Fühlen, Tasten und Begreifen .....	19
	3.2.3 Riechen, Schmecken und Atmen .....	20
	3.3 Atemübungen .....	21
	<b>4. Umgang mit Aggressionen</b> .....	22
	4.1 Vorüberlegungen .....	22
	4.2 Aggressionen abbauen .....	22
	4.2.1 David und Goliath 1 – Kräfte messen und vergleichen .....	22
	4.2.2 David und Goliath 2 – Verteidigen und Kämpfen im Sportunterricht .....	23
	4.2.3 David und Goliath 3 – Musketiere sind immer fair .....	24
	4.2.4 Boxen – Spielerischer Abbau von Aggressionen .....	28
	4.2.5 Ringeln, Rangeln, Kräfte messen .....	29
	<b>5. Gesundheit</b> .....	31
	5.1 Vorüberlegungen .....	31
	5.2 Wirbelix und Wirbeline – Übungen für die Wirbelsäule .....	32
	5.3 Haltungs- und Balanceschulung mit Sandsäckchen .....	34
	5.4 Haltungsschwächen des Fußes – Theoretische Überlegungen und Übungsbeispiele .....	35
	5.4.1 Kräftigungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur .....	36
	5.5 „Zeigt her eure Füße!“ – Beispiele zur Fußgymnastik im Unterricht .....	36
	5.6 Haltungsschwächen des Rumpfes – Definitionen und Übungsbeispiele .....	38



<b>6. Bewegungsgeschichten mit Fantasie</b> .....	39
6.1 Vorüberlegungen .....	39
6.2 Piraten .....	39
6.2.1 Einführung in das Thema Piraten .....	39
6.2.2 Konditions- und Überlebenstraining für die Piratenmannschaft .....	39
6.3 Die Fortsetzung der Piratenabenteuer – Piraten auf Schatzsuche .....	40
6.4 „Indianer auf der Pirsch 1“ .....	41
6.5 „Indianer auf der Pirsch 2“ .....	42
6.6 „Ein Besuch im Wilden Westen 1“ .....	44
6.7 „Ein Besuch im Wilden Westen 2“ .....	45
6.8 „Wir fliegen ins Weltall“ – Eine Reise zu fernen Planeten .....	45
6.9 „Auf dem Burgfest des Ritters Cimbula“ – Eine Musikgeschichte mit Bewegung und Aktion .....	46
6.10 „Das Gespensterfest“ – Eine Vorlesegeschichte zur akustischen Interpretation .....	47



<b>7. Übungen mit Ball und Seil</b> .....	48
7.1 Die Bedeutung von Ballspielen im Sportunterricht .....	48
7.2 „Affen im Urwald 1“ .....	48
7.3 „Affen im Urwald 2“ .....	49
7.4 „Auf dem Jahrmarkt 1“ .....	50
7.5 „Auf dem Jahrmarkt 2“ .....	51
7.6 „Vorsicht Schlangen“ – Einführung in die Kunst des Seilspringens .....	51
7.7 „Vorsicht Schlangen“ – Vertiefende Übungen zum Seilspringen .....	52



<b>8. Praktische Unterrichtsbeispiele für einen fächerübergreifenden Sportunterricht</b> .....	54
8.1 „Bewegen in der Turnhalle und im Zahlenraum 1–10“ – fächerübergreifende Spiele für die 1. Klasse .....	54
8.2 Förderung der Arm- und Beincoordination unter Einbeziehung des Zahlenraumes 1–10 .....	55
8.3 „Vogelarten-Zahlenspiel“ – Idee für die Kombination von Sport, Mathematik und Sachunterricht .....	55
Literaturhinweise .....	56
Literaturangabe .....	56