

Inhalt

Einleitung	5
------------------	---

Kapitel 1



Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen

1 Unten und oben sind manchmal verschoben .. (Verschiedene Sinne an Wahrnehmungsstationen schulen)	15
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

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



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

Kapitel 4

Bewegen im Wasser – Schwimmen für Fortgeschrittene



Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul	84
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 (Tauchgelegenheiten)	98
7 Lars, der Eisbär (Kopfwärtiges Eintauchen lernen)	101
8 Figurentheater auf See (Synchronschwimmen)	104
9 Mit dem Ball im Wasser (Wasserballspiele)	107
10 Die Jecken sind los! (Staffelspiele zum Karneval)	109
11 Wasserspiele zur Weihnachtszeit (Wiederholender Stationenbetrieb zum Thema Advent und Weihnachten)	112
12 Rette sich, wer kann! (Techniken im Rettungsschwimmen)	114
13 Schwimm-Marathon (Brustschwimmen unter Belastung)	116
14 Wasserspaß nach Maß (Stationentraining zur Wiederholung und Festigung)	117