

Inhalt

Einleitung	6
------------------	---

Kapitel 1

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele



1 Schlamm-schlacht (Ein Lauf- und Wurfspiel)	17
2 Handballspiele (Grundfertigkeiten des Handballspielens lernen und üben)	19
3 Tooor, Tooor, Tooor! (Tore erzielen mit der Hand)	20
4 Volleyball-Zeugnis I: Trimm-dich-Pfad (Balkunststücke zur Vorbereitung auf das Zielspiel Volleyball)	21
5 Volleyball-Zeugnis II: Ball über die Schnur (Spiel 1 gegen 1 in einem festgelegten Feld)	24
6 Herr der Ringe (Kennenlernen eines alternativen Rückschlagspiels: Ringtennis)	26
7 Fußball-Bundesliga I (Fußballtore erzielen allein und mit dem Partner)	28
8 Fußball-Bundesliga II (Fußball spielen leicht gemacht)	29
9 Trainingscamp für Fußballprofis (Fußball spielen an Stationen)	30
10 NBA (Basketball spielen lernen)	32
11 Hoch hinaus (Basketball spielen lernen)	33
12 Hockey (Spielen mit einem Schläger)	34
13 Eine Scheibe lernt fliegen (Erste Übungen und Spiele mit der Frisbeescheibe)	35
14 Auf der Frisbee-Kirmes (Zielwurfübungen mit der Frisbeescheibe)	36
15 Team-Frisbee (Vorbereitung auf das „Ultimate-Frisbee“)	38
16 Ultimate-Frisbee (Ein Spiel für zwei Mannschaften)	40

Kapitel 2

Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport und Wintersport



Inlineskating für Anfänger	
1 Auf die Knie! (Richtige Falltechnik erlernen)	44
2 Notfallbremse (Gewöhnungs- und Fallübungen mit Inlineskates)	46
3 Rollen (Rollübungen und Erlernen des Heel-Stops)	48
4 Charlie Chaplin (Vertiefung des Heel-Stops und aktives Gleiten)	50
Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger	
5 Auf die Kante, fertig, los! (Kantengewöhnung und Kurvenfahrt)	52
6 Kratz die Kurve! (Kurvenfahren durch einen Hütchenparcours)	54
7 Kreuz und quer (Technik des Übersetzens lernen)	56
8 Stopp heißt Stopp! (T-Stop-Bremstechnik erlernen)	58
9 Hin und her – das ist nicht schwer (Rückwärtsfahren erlernen)	60
10 Skater-Test (Stationenparcours zur Wiederholung der gelernten Techniken)	62
Rola-Bola	
11 Balanceakt mit dem Rola-Bola (Erproben und Erkunden des Rola-Bola unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln)	66
12 Waagrecht (Balancieren auf dem Rola-Bola mit der Hilfestellung eines Partners)	68
13 Kunststücke (Erfinden und Erproben von Kunststücken mit Kleinmaterialien auf dem Rola-Bola)	70
14 Rola-Bola-Show (Gemeinsames Planen und Einüben einer Rola-Bola-Aufführung)	71
15 Rola-Bola-Führerschein (Überprüfung der erlernten Bewegungselemente)	74

Kapitel 3



Bewegen an Geräten – Turnen	76
1 Bahnbauplätze	77
(Sicherer Gerätetransport beim Bau einer Gerätebahn)	
2 Stuntmen-Trainingslager	79
(Turnen zur Vermeidung von Stürzen)	
3 Klammeraffen	82
(Übungen zum Erlernen von Hilfestellungen)	
4 Rollen im Quadrat	85
(Die Rolle vorwärts üben und anwenden)	
5 Rollen im Rückwärtsgang	87
(Die Rolle rückwärts üben)	
6 Rollbahnen	89
(Rollen in einer Gerätelandschaft)	
7 Alles in Balance	91
(Kinder bauen Balancier-Stationen)	
8 Kletterturnier	94
(Klettern an Stationen als Teamwettkampf)	
9 Große Kids am Mini-Trampolin I	96
(Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin)	
10 Große Kids am Mini-Trampolin II	98
(Turnen an Gerätebahnen mit Minitrampolin)	
11 Große Kids am Mini-Trampolin III	100
(Turnen an eigenen Gerätebahnen mit Minitrampolin)	
12 In der Muckibude	102
(Stützkraft-Training an verschiedenen Geräten)	
13 Ein Barren voller Kinder	104
(Vielseitiges Turnen am Stufenbarren)	
14 Tarzan und Co	106
(Ein Spielplatz zum Schwingen und Schaukeln)	
15 Das große Turnen	108
(Turnen in einer großen Gerätekombination)	

Kapitel 4



Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste ..	110
1 Verwandlungen	111
(Bewusstmachen räumlicher, zeitlicher und dynamischer Bewegungsmöglichkeiten)	
2 Achtung: Hochspannung!	113
(Spannungszustände des Körpers wahrnehmen)	
3 Außer Rand und Band I	114
(Kennenlernen des Gymnastikbandes als Sportgerät)	
4 Außer Rand und Band II	116
(Sonnenparty [Teil 1] – eine kurze Inszenierung mit dem Band)	
5 Außer Rand und Band III	120
(Sonnenparty [Teil 2] – eine kurze Inszenierung mit dem Band)	
6 Ich sag mal nichts	122
(Etwas durch Bewegung mitteilen und darstellen)	
7 Stummfilm	125
(Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen)	
8 Alles nur Theater?	127
(Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen)	
9 Zirkusschule	128
(Bewegungskünste – Akrobatik)	
10 Belgischer Tanz	131
(Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren)	
11 Boygroup	133
(Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren)	
12 Aerobic für Kids I	137
(Tanzimprovisation)	
13 Aerobic für Kids II	139
(Tanzimprovisation)	

Kapitel 5

Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport



1	Lass dich fallen! I (Das sichere Fallen üben)	148	8	2 starke Teams (Kampfspiele in 2 Gruppen)	165
2	Lass dich fallen! II (Rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen üben)	152	9	Judorolle (Einführung in die Judorolle)	167
3	Zwei im Gleichgewicht (Zieh- und Schiebespiele zur Schulung des Gleichgewichts)	155	10	Fall-Zirkus (Falltechniken in einer Bewegungspräsentation)	169
4	Medizin-Football (Kämpfe im Team um einen Gegenstand)	158	11	Zu zweit an Stationen (Zweikämpfe im Stationenbetrieb)	170
5	Medizinball-Rugby (Kämpfe im Team um einen Gegenstand am Boden)	159	12	Powerkämpfe (Partnerkämpfe mit erhöhtem Krafteinsatz)	173
6	Ritterspiele (Stockkämpfe mit einem Gymnastikstab)	160	13	Zweikämpfen – total verrückt! (Partnerkämpfe mit Handicap)	176
7	Kleine Gruppen kämpfen gut (Zieh- und Schiebekämpfe in Kleingruppen)	162	14	Standhaft bleiben! (Partnerkämpfe im Stand)	179
			15	Darf ich bitten? (Zweikämpfe als Teamwettbewerb)	182