

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	5	4. Laufen	64
		4.1 Im Slalom laufen	65
		4.2 Mit Unterschieden spielen	66
I. Zur Gestaltung des Sportunterrichts – übergreifende Orientierungen	7	4.3 Sich selbst und andere einschätzen lernen	67
		4.4 Mit Leistungsunterschieden anders umgehen	70
II. Sportunterricht in ausgewählten Inhaltsbereichen	11	4.5 Fröhlich und gesellig lange laufen	71
		4.6 Wann macht Dauerlaufen Spaß?	73
		4.7 Sich beim Dauerlaufen selbst einschätzen lernen	74
1. Miteinander spielen	12	4.8 Eine Hindernisstrecke rhythmisch überlaufen	76
1.1. In Fangspielen kooperieren	14	4.9 Landkarten-Läufe und Sponsoren-Läufe	77
1.2 In kleinen Ball-Spielen spielen lernen	16	4.10 Sich beim Laufen orientieren	78
1.3 In kleinen Spielen klug spielen lernen	20		
1.4 Freie Räume erkennen und nutzen	25	5. Springen	85
1.5 Sich im Raum orientieren	26	5.1 Seilspringen	86
1.6 Zusammenspielen bringt Erfolg	26	5.2 Springen an der Kastentreppe	91
1.7 Auf große Sportspiele vorbereiten	27	5.3 Weitspringen über selbst gebaute Hindernisse	92
1.8 Vom Brettball zum Basketball	28	5.4 20-m-Springen und andere Sprung- herausforderungen	93
1.9 Spielübersicht behalten	28	5.5 Hüpfen und Springen in der „Reifen- landschaft“	94
2. Bälle mit Geräten treiben und schlagen	31	5.6 Springen auf und mit dem Mini-Trampolin	95
2.1 Bälle führen und treiben	32	5.7 Springen an das schwingende Trapez	98
2.2 Bälle zielgerichtet schlagen	36	5.8 Die Luftrolle mit Minitrampolin als Absprunghilfe (Salto vorwärts)	98
2.3 Luftballons „volley“ spielen	36		
2.4 Tipp-Ball	37	6. Gleichgewicht halten – Balancieren und Klettern	100
2.5 Minigolf in der Sporthalle	37	6.1 Balancieren über „Brücken“	101
3. Werfen – Fangen – Prellen	40	6.2 Gemeinsam Balancieraufgaben lösen	103
3.1 Auf Ziele werfen	41	6.3 Balancieren auf labilem Untergrund	104
3.2 Werfen gegen die Wand	43	6.4 Sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen	105
3.3 Weitwerfen	44	6.5 Wippen und Kippen	107
3.4 Frisbeewerfen	45		
3.5 Fangen lernen an der Wand	47		
3.6 Zuwerfen und Fangen	48		
3.7 Fangproben	50		
3.8 Fangen im Spiel	63		
3.9 Prellen	63		

6.6 Akrobatik – miteinander im Gleichgewicht bleiben	108	10. Schwimmen, tauchen und ins Wasser springen	148
6.7 Kletterstationen	113	10.1 Schwimmvormittage und andere Sonderformen des Schwimm- unterrichts	150
6.8 Klettern an Bouldewänden	117	10.2 Zugangsvoraussetzungen – Leistungsanforderungen – Rituale	151
7. Rollen – Schwingen – Stützen	119	10.3 Wassergewöhnung	151
7.1 Wälzen auf der Schräge	120	10.4 Wasservertrautheit und Wassersicherheit	152
7.2 Aufgaben zum Vorwärtsrollen	121	10.5 Den Bewegungsraum Wasser nutzen	153
7.3 Auf den Händen stehen	123	10.6 Flossenschwimmen ohne Armzug	154
7.4 Radschlagen – Bewegungsideen	124	10.7 Tauchkunststücke für Schwimmanfänger	154
7.5 Das Trapez als Herausforderung	125		
7.6 Schwingen an Tauern	127		
8. Bewegen auf Rollen und Rädern	131	11. Miteinander kämpfen	168
8.1 Mit dem Rollbrett fahren lernen	132	11.1 Gruppenspiele mit Körperkontakt	169
8.2 Rollerexpress	134	11.2 Die Kräfte messen	170
8.3 Geschickt und umsichtig Rad fahren	134	11.3 Rangeln, Raufen und Ringen	172
8.4 Hallenarrangements für das Inline-Skating	136		
9. Rhythmisches, tänzerisches und darstellendes Bewegen	138	III. Sportunterricht organisieren	175
9.1 Anspannung und Entspannung wahrnehmen	140	1. Sportunterricht anfangen und beenden	176
9.2 Sich mit dem Körper ausdrücken	141	2. Planungs- und Organisationshilfen	178
9.3 Sich im Raum orientieren	142	3. Große helfen Kleinen – die Kriechlandschaft	180
9.4 „Hör genau, schau genau und mach mit!“	142	4. Mannschaften bilden	182
9.5 Tanzwerkstatt	144		
9.6 Szenen gestalten – Gefühle und Stimmungen ausdrücken	145		