
Inhalt

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

Kapitel 1



Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen

1 Mit allen Sinnen unterwegs	14
(Spielerisch die Turnhalle kennenlernen)	
2 Piratenfahrt	15
(Hindernisse mit eingeschränkter visueller Wahrnehmung bewältigen)	
3 Tuchzauber	16
(Spiele mit Tüchern)	
4 Im Bierdeckelland	18
(Spielformen mit Bierdeckeln)	
5 Blindschleiche	21
(Sich mit geschlossenen Augen im Raum bewegen)	
6 Körperwelten	23
(Spiele zur Körperwahrnehmung)	
7 Zauberhafte Körper	25
(Spiele zum Bewusstmachen des Körperschemas)	
8 Augen zu und Ohren auf!	27
(Förderung der akustischen Wahrnehmung)	
9 Auf der Ruhewiese	29
(Die Stille genießen und entspannen)	
10 Versteckte Kinder	31
(Wahrnehmungsspiele mit dem Schwungtuch)	
11 Bälle hüpfen in die Lüfte	32
(Übungen mit dem Ball und dem Schwungtuch)	
12 Meeresbrise	33
(Kleine Spiele mit dem Schwungtuch)	
13 Wir erleben einen Fußtag	34
(Bewegungserfahrungen mit den Füßen)	
14 Fußwanderung	36
(Bewegungsspiele zum richtigen und bewussten Gehen)	
15 Füße im Fitnessstudio	38
(Spielerische Fußgymnastik – Kräftigung und Beweglichmachung)	

Kapitel 2



Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

1 Befreit Kletterine!	42
(Spielerisches Klettern in einer Bewegungslandschaft)	
2 Wir wären wohl	46
(Freies Spielen in Fantasiesituationen)	
3 Ein Tag auf der Pirateninsel	48
(Eine spannende Bewegungsgeschichte zum Nachspielen)	
4 Zirkus, Zirkus	50
(Tiere in der Manege)	
5 Auf der Kirmes	51
(Spiel und Spaß an eigenen Kirmes-Stationen)	
6 Unser Spielplatz	53
(Schaukeln, Rutschen, Wippen & Co)	
7 Nimm zwei für Spiel und Spaß	54
(Punktejagd an Partnerspielstationen)	
8 Das Haifischbecken	57
(Bau einer Balancierlandschaft)	
9 Spiele mit Bierdeckeln	58
(Bewegungsspiele mit Bierdeckeln)	
10 Neues aus Spielhausen	59
(Bewegungsspiele mit Zeitungspapier)	
11 Herbstspiele auf dem Schulhof	60
(Wahrnehmungsspiele mit Kastanien)	
12 Bunte Ballons	61
(Spiele mit dem Luftballon)	
13 Mein Freund, der Ball	62
(Den Ball als Sportgerät kennenlernen)	
14 Eine runde Sache	63
(Spiele mit dem Reifen)	
15 Der Stoff, aus dem die Träume sind	64
(Spiele mit Tüchern, Laken und Decken)	

Inhalt

Kapitel 3

Laufen, Springen, Werfen –

Leichtathletik		67
1 Post für den Tiger – Postbotenschule		68
(Grundlagentechniken für das ausdauernde Laufen üben)		
2 Post für den Tiger – Briefe werden verteilt ...		70
(Grundlagentechniken für das ausdauernde Laufen üben)		
3 Den Hasen Joggi bunt laufen		72
(Mehrfaches Laufen von vorgegebenen Strecken)		
4 Raketenstart		74
(Laufspiele zum schnellen Reagieren, Beschleunigen und Laufen)		
5 Über Stock und Stein		75
(Rhythmisches Laufen und Laufen über Hindernisse)		
6 Der Rhythmus, wo ich mit muss		76
(Springen und Überwinden von Hindernissen – einen Lauf rhythmisch gestalten)		
7 Hü-hüpf!		78
(Hüpfspiele mit vielfältigen Sprungformen in der Gruppe erfinden)		
8 Seilchenolympiade		79
(Sprungkraft schulen mit dem Gymnastikseilchen)		
9 Fliegen ist schön!		83
(Weitspringen von einer bestimmten, erhöhten Absprungstelle)		
10 Riesen-Schritte		85
(Laufsprünge und Sprünge in die Tiefe)		
11 Bälle wollen fliegen		87
(Spiele und Übungen zum Werfen mit Gymnastikbällen)		
12 Wirf weg, das Ding!		89
(Wurfübungen mit verschiedenen Minigeräten)		
13 Gezielt – getroffen!		91
(Zielwerfen im Stationenbetrieb)		
14 Wenn Zahlen fliegen lernen		93
(Ein Weitwurf-Rechen-Wettspiel auf dem Sportplatz)		
15 Willi will fliegen!		95
(Weitwurfübungen auf dem Sportplatz)		
16 Olympische Spiele		97
(Verbindung von Laufen, Springen und Werfen)		

Kapitel 4

Bewegen im Wasser –

Schwimmen		100
1 Tiere im Zoo		104
(Fortbewegungsarten aufs Wasser übertragen)		
2 Wasserzauber		106
(Das Spiel mit dem Gleichgewicht)		
3 Im Weltraum		108
(Weiterführung zu Stunde 1 und 2)		
4 Treibholz		110
(Gleiten mit dem Schwimmbrett)		
5 Im Wassergarten		112
(Übungsstationen zum statischen und dynamischen Auftrieb)		
6 Haubentaucher		114
(Taucherfahrten)		
7 Im Tauchparadies		116
(Erproben vielfältiger Tauchgelegenheiten)		
8 Sprungschule für Indianerkinder		119
(Vom Beckenrand ins Wasser springen)		
9 Sprungschule für geübte Indianerkinder		122
(Sprünge vom Beckenrand, Mutsprünge, Spaßsprünge)		
10 Methodischer Weg zum Brustschwimmen I.1		124
(Teilbewegung I (Armbewegung) in der Grobform erlernen)		
11 Methodischer Weg zum Brustschwimmen I.2		126
(Teilbewegung I (Armbewegung) in der Grobform erlernen)		
12 Methodischer Weg zum Brustschwimmen II.1		127
(Teilbewegung II (Beinbewegung) in Rückenlage erlernen)		
13 Methodischer Weg zum Brustschwimmen II.2		129
(Teilbewegung II (Beinbewegung) in Bauchlage erlernen)		
14 Methodischer Weg zum Brustschwimmen III		130
(Gesamtbewegung)		
15 Kunterbuntes Treiben		131
(Stationenbetrieb zur Wiederholung)		
16 Osterstunde		133
(Thematisch gebundene, wiederholende Unterrichtsstunde)		
17 Weihnachtsschwimmen an Stationen		134
(Wiederholender und vertiefender Stationenbetrieb)		