

Inhalt

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

Kapitel 1



Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen	13
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	41
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)	

Kapitel 3

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik



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

Kapitel 4

Bewegen im Wasser – Schwimmen



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