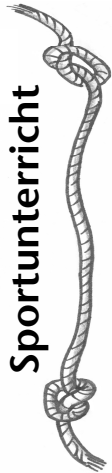


# Inhaltsverzeichnis

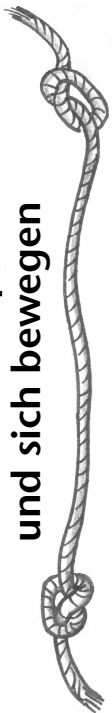
Vorwort .....	6
Grundlegende pädagogisch-didaktische Überlegungen .....	7

## Basismaterial für den Sportunterricht



Aufstellungsformen ..... (N. Pecher)	10
Lauf-ABC ..... (N. Pecher)	11
Dehnen, kräftigen und mobilisieren ..... (P. Matros, N. Pecher)	12

## Miteinander spielen und sich bewegen




Im Tiergarten – Spiele mit Zeitungen und Luftballons ..... (J. Groß, A.-K. Macha)	21
Auf dem Weg zur Party – schnelles Laufen ..... (A. Bleicher)	24
Starke Schultern – wir turnen an den Ringen ..... (N. Pecher)	27
Auf die Plätze, fertig, los! – vom Hochstart zum Tiefstart ..... (N. Pecher)	30
Base Frisbee – kreative Frisbeespiele ..... (F. Bauer)	34
Im Dschungel – wir nehmen unsere Umgebung wahr ..... (A. Bleicher)	36





## Sich mit anderen messen in Bewegung und Spiel

Kleine Raufspiele – ready to rumble ..... (K. Gürtner)	38
Rund um den Ball – wir machen den Ballführerschein ..... (N. Pecher)	42
Ringtennis – Doppelwettbewerbe mit Wurfringen ..... (A. Stock)	45
Der Ball muss laufen – Passen und Treffen mit dem Fußball ..... (F. Bauer)	49
Sei fit und denk mit – Orientierungslauf und Hindernisparcours ..... (J. Groß, A.-K. Macha)	52



## Fit werden, gesund bleiben

Laufen, ohne zu schnaufen – ausdauerndes Laufen trainieren ..... (E. Hillebrand)	55
Ich bleib am Ball – Training mit dem Medizinball ..... (J. Groß, A.-K. Macha)	58
So lebendig bin ich – Yoga für Kinder und Jugendliche ..... (J. Groß, A.-K. Macha)	61
Halt mich fest, du machst mich stark – Trimm-dich-Pfad durchs Schulgelände ..... (J. Groß, A.-K. Macha)	66
Mach dich fit, die Bank macht mit! – Konditions- und Koordinationsschulung an der Langbank ..... (E. Hillebrand)	69
Geschickt und fit – koordinative Übungen im Team ..... (F. Bauer)	74

## Jugendsportkultur entdecken



Ultimate – das ultimative Frisbeespiel ..... 77 (A. Stock)	77
Le Parkour – wir überwinden Hindernisse ..... 80 (P. Matros)	80
Werfen wie die Profis – der Positionswurf im Basketball ..... 83 (J. Groß, A.-K. Macha)	83
Ultimate Football – das körperlose Football ..... 86 (F. Bauer)	86

## Bewegung gestalten



Bananenleichtathletik – vielfältiges Laufen und Springen mit Bananenkartons ..... 89 (E. Hillebrand)	89
Kreativ mit Bällen – wir erfinden Übungen und Spiele mit Bällen ..... 93 (F. Bauer)	93
Alles in Balance – Koordinationsspiele ..... 95 (K. Gürtner)	95
Wir halten unser Gleichgewicht – von der Bank auf den Schwebebalken ..... 98 (N. Pecher)	98

## Sporttage



Sporttag „Fungames“ – die Klasse als Team ..... 101 (A. Bleicher)	101
Sporttag „Wintergames“ – stark zu zweit ..... 107 (A. Bleicher)	107