

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



Achtung, fliegende Untertasse – Frisbee Einführungsspiele (A. Stock)	21
Ultimate – Wettspiele mit der Frisbee (A. Stock)	25
Von der Hand zum Schläger – Rückschlagsspiele (A. Stock)	29
Game, Set and Match – Mini-Tennis in der Halle (A. Stock)	33
Flaggenklau – wir erfinden ein Sportspiel (K. Gürtner)	36



Fit werden, gesund bleiben

Power hour für Mädchen – wir verwandeln unsere Turnhalle in ein Fitnessstudio (N. Pecher)	39
Power hour für Jungs – wir verwandeln unsere Turnhalle in ein Fitnessstudio (F. Bauer)	43
Hallenbiathlon – ausdauerndes Laufen (K. Gürtner)	47
So viel Energie steckt in mir – Yoga für Jugendliche (J. Groß, A.-K. Macha)	50
Bewegungsvielfalt laufen – vielfältige Lauftaufgaben (E. Hillebrand)	55



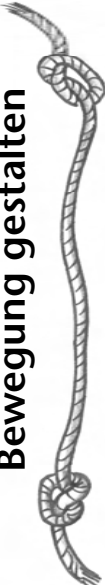
Sich mit anderen messen in Bewegung und Spiel

Ready to rumble – kleine Raufspiele (K. Gürtner)	59
Nummernball – verbessern von Fangen und Passen bei Ballspielen (F. Bauer)	62
Ab auf den Jahrmarkt – zielen und werfen (N. Pecher)	64
Ballminigolf – zielgenaues Werfen und Schießen (K. Gürtner)	67
Winterspiele – Olympische Disziplinen in der Halle (J. Groß, A.-K. Macha)	71



Jugendsportkultur entdecken

Le Parkour und Freerunning – das Spiel mit Hindernissen	74
(P. Matros)	
Die perfekte Welle – Waveboarden für Schüler	78
(E. Hillebrand)	
Mini Flag Football – American Football für Schüler	81
(K. Gürtner)	
Ropeskipping – Seilspringen mal anders	85
(N. Pecher)	



Bewegung gestalten

Body Percussion – der Körper als Rhythmusinstrument	89
(E. Hillebrand)	
Kreativ Turnen – normfreies Turnen	93
(E. Hillebrand)	
Halt mich fest – von der Partnerakrobatik zur Gruppenakrobatik	96
(N. Pecher)	
BallKoRobics – wir tanzen mit Bällen	101
(N. Pecher)	
Let's dance – wir entwickeln eine Aerobic-Choreografie	104
(N. Pecher)	



Sporttage

Sporttag Mehrkampf – Leichtathletik im Team / Mannschaftswettkampf	107
(A. Bleicher)	
Sporttag kooperative Abenteuerspiele – wir sind ein Team	113
(E. Hillebrand/P. Matros)	