

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Grundlegende pädagogisch-didaktische Überlegungen	7

Basismaterial für den Sportunterricht

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

Miteinander spielen und sich bewegen

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

Fit werden, gesund bleiben

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

Sich mit anderen messen in Bewegung und Spiel

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

Jugendsportkultur entdecken

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

Bewegung gestalten

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

Sporttage

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