



| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung | 5 |
| Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen | 14 |
| 1 Unten und oben sind manchmal verschoben | 15 |
| <i>An Wahrnehmungsstationen verschiedene Sinne schulen</i> | |
| 2 Zeitlupe | 18 |
| <i>Spiele zur Förderung der Körperwahrnehmung</i> | |
| 3 Feinsinn | 20 |
| <i>Spiele zur Verbesserung der allgemeinen Wahrnehmung</i> | |
| 4 Atemaktiv | 21 |
| <i>Übungen zum Bewusstmachen und Stärken des Atmens</i> | |
| 5 Spielebox | 23 |
| <i>Unterschiedliche Spiele zur Förderung der Wahrnehmung</i> | |



| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen | 25 |
| 1 Bunny-Run | 26 |
| <i>Ein bewegungsintensives Lauf- und Abwurfspiel</i> | |
| 2 Fliesenleger | 28 |
| <i>Spiele mit Teppichfliesen</i> | |
| 3 Keulenspiele | 30 |
| <i>Neue Spiele mit einem alten Spielgerät</i> | |
| 4 Olle Kamellen mit Bällen? | 32 |
| <i>Alte Ballspiele neu entdeckt</i> | |
| 5 Unser Brennball | 34 |
| <i>Ein bekanntes Wurf- und Laufspiel verändern</i> | |
| 6 Minigolf | 37 |
| <i>Kinder bauen eine Minigolfanlage</i> | |
| 7 A-Zerlatschen | 39 |
| <i>Ein Spiel für draußen</i> | |
| 8 Riesen-Mikado | 40 |
| <i>Ein Spiel im Wald oder auf dem Schulhof</i> | |



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik | 41 |
| 1 Zeitreise | 44 |
| <i>Den Körper beim Laufen erleben und vielfältige Lauferfahrungen machen</i> | |
| 2 Fit for fun | 46 |
| <i>Durch Laufspiele das ausdauernde Laufen trainieren</i> | |
| 3 Fitnessrätsel | 49 |
| <i>Erlebnisorientiertes Ausdauertraining im Rahmen eines Orientierungslaufes</i> | |
| 4 „Sinn-voller“ Ausdauerlauf | 54 |
| <i>Sehen, hören, fühlen, riechen und laufen – während des Ausdauerlaufens äußere Bedingungen wahrnehmen</i> | |
| 5 Wirbelwind | 56 |
| <i>Schnelles Laufen und Wettläufe</i> | |
| 6 Kommando | 58 |
| <i>Starten und Sprinten</i> | |
| 7 Der Rhythmus macht's | 61 |
| <i>Steigerungsläufe und Schulung der Schrittlänge</i> | |
| 8 Frösche springen in die Weite | 63 |
| <i>Vom Springen in die Weite zum Weitsprung</i> | |
| 9 Hoch hinaus | 65 |
| <i>In die Weite springen mithilfe von Höhenhindernissen</i> | |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10 | Auf den Punkt gebracht <i>Gezieltes Springen</i> | 67 |
| 11 | Hoch, höher, am höchsten I <i>Vorübungen für den Hochsprung</i> | 69 |
| 12 | Hoch, höher, am höchsten II <i>Grundübungen zum Schersprung</i> | 71 |
| 13 | Wurfparadies <i>Vielfältiges Werfen in einer Ziel- und Wurflandschaft</i> | 73 |
| 14 | Je weiter, je lieber <i>Mit unterschiedlichen Wurfgeräten in die Weite werfen</i> | 77 |
| 15 | Powerball <i>Aufgaben und Übungen zur Verbesserung des Schlagwurfs</i> | 79 |
| 16 | Der richtige Anlauf macht's <i>Grundlagen des Schlagwurfs mit Anlauf erlernen</i> | 81 |



| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel 4 – Bewegungen im Wasser: Schwimmen für Fortgeschrittene | 83 | |
| 1 | Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (1)</i> | 91 |
| 2 | Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (2)</i> | 93 |
| 3 | Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (1)</i> | 95 |
| 4 | Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (2)</i> | 97 |
| 5 | Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkraul <i>Gesamtbewegung des Krauls und Rückenkrauls</i> | 99 |
| 6 | Tiefseetaucher <i>Tauchgelegenheiten</i> | 101 |
| 7 | Lars, der Eisbär <i>Kopfwärtiges Eintauchen lernen</i> | 104 |
| 8 | Figurentheater auf See <i>Synchronschwimmen</i> | 107 |
| 9 | Mit dem Ball im Wasser <i>Wasserballspiele</i> | 110 |
| 10 | Die Jecken sind los! <i>Staffelspiele zum Karneval</i> | 112 |
| 11 | Wasserspiele zur Weihnachtszeit <i>Wiederholender Stationenbetrieb zum Thema „Advent und Weihnachten“</i> | 115 |
| 12 | Rette sich, wer kann! <i>Techniken im Rettungsschwimmen: Selbst- und Fremdreitung</i> | 117 |
| 13 | Schwimm-Marathon <i>Brustschwimmen unter Belastung</i> | 119 |
| 14 | Wasserspaß nach Maß <i>Stationentraining zur Wiederholung und Festigung</i> | 121 |



| | |
|--------------------------------------|-----|
| 5. Inhalt der Musik-CDs | 123 |
|--------------------------------------|-----|

Auf der diesem Buch beiliegenden Daten-CD befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien.