

Schulung der Bewegungskoordination

Übungen und Spiele
für den Sportunterricht der Grundschule

| | |
|--|------------|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung: | 10 |
| Sicherheitserziehung durch Schulung der koordinativen Fähigkeiten | |
| | |
| 1. Schulung der Orientierungsfähigkeit | 13 |
| 1.1 Ballprellen | 14 |
| 1.2 Kleinere Ballspiele | 17 |
| 1.3 Rollen in verschiedenen Variationen | 21 |
| Schulung der Reaktionsfähigkeit | 25 |
| L1 Lauf- und Fangspiele | 26 |
| Reaktionsspiele mit dem Ball | 33 |
| 3. Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit | 36 |
| 11 Gleichgewichtsübungen auf stabiler Unterlage | 37 |
| Gleichgewichtsübungen auf labiler Unterlage | 40 |
| Schulung der Rhythmusfähigkeit | 45 |
| 4.1 Mit Seil und Seilchen | 46 |
| 4.2 Laufen und Hüpfen über Hindernisse, allein, zu zweit, zu dritt... auch mit Handfassung | 48 |
| 4.3 Bewegungsaufgaben - synchron ausgeführt | 52 |
| 4.4 Anlaufrhythmus | 55 |
| 4.5 Mit Musik | 56 |
| 5. Schulung der Differenzierungsfähigkeit | 57 |
| 6.1 Kunststücke mit dem Ball | 58 |
| 6.2 Werfen auf Ziele | 62 |
| 6.3 Springen, Überspringen, Zielspringen | 65 |
| 6.4 Schwingen und Schaukeln an Tauen, Ringen und Trapezen | 68 |
| 6.5 Klettern und Hangeln am Barren und am Reck | 71 |
| 6. Komplexe Übungsformen - Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch Gewandtheitsläufe über Gerätebahnen | 74 |
| 6.1 Mögliche Laufwege | 77 |
| 6.2 Beispiele für Gerätebahnen | 78 |
| 7. Methodische Empfehlungen zum Sportunterricht in der Grundschule | 82 |
| 7.1 Hinweise zu Unterrichtsmethoden | 82 |
| 7.2 Anregungen zum Geräteauf- und -abbau | 83 |
| 8. Stundenbeispiele | 85 |
| 9. Kopiervorlagen | 121 |