



# Inhalt

Einleitung .....9

>> **TEIL I WISSENSWERTES .....11**

**1 Buchbenutzung .....11**

**2 Kindheit heute .....13**

2.1 Sozialisation und Risikofaktoren .....13

2.2 Ziele für die Entwicklung der kindlichen Persönlichkeit .....17

**3 Wie fit sind Kinder? .....21**

3.1 Leistungskontrollen und Testverfahren .....22

3.1.1 Muckitest .....25

3.1.2 Der Multitest .....26

**4 Bewegungssicherheit .....29**

4.1 Schulung der koordinativen Fähigkeiten .....29

4.2 Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit .....32

4.2.1 Körperwahrnehmung .....33

4.2.2 Taktile Wahrnehmung .....33

4.2.3 Visuelle Wahrnehmung .....34

4.2.4 Akustische Wahrnehmung .....35

4.3 Schulung der konditionellen Fähigkeiten .....35

4.3.1 Konditionelle Fähigkeiten –  
was ist darunter zu verstehen? .....35

4.3.2 Circuittraining .....37

**5 Gestaltung von Bewegungsangeboten im Unterricht .....38**

5.1 Ziele .....38

5.2 Organisationsformen .....39

**6 Erwärmung, muss das sein? .....42**

6.1 Aufwärmen .....42

6.2 Auswirkungen des Aufwärmens auf den Körper .....43

6.3 Dauer und Intensität des Aufwärmens .....45



**7 Kindgerechte Erwärmung, ist das nötig? .....47**  
7.1 Pädagogische Aspekte .....47  
7.2 Aspekte der kindgerechten Erwärmung .....49

**8 Sich spielend bewegen .....50**  
8.1 Was sind eigentlich Spiele? .....51  
8.2 Spiele und Bewegungsentwicklung .....52  
8.3 Aspekte zur Durchführung eines Spiels .....55

**>> TEIL II BEWEGUNGSFORMEN IN THEORIE UND PRAXIS  
MIT MATERIAL UND GERÄTEN .....57**

**A Bewegungsangebote mit Alltagsmaterial  
und Kleingeräten .....59**

**1 Teppichfliesen .....60**  
1.1 Erwärmung mit Teppichfliesen (TF) .....60  
1.2 Staffel: „Im Winter“ .....62

**2 Zeitungen – „unterwegs in einer Stadt“ .....64**

**3 Luftballons .....66**  
3.1 Spielen mit Luftballons .....66  
3.2 Der verrückte Luftballon .....68  
3.3 Fliegenklatschen und Luftballons .....68

**4 Tücher .....70**  
4.1 Spielideen für Tücher .....70  
4.2 Gymnastik mit Chiffontüchern .....70

**5 Spiele mit Wäscheklammern .....72**

**6 Spiele mit Stift und Zettel .....74**

**7 Anderes Material .....76**



<b>B</b>	<b>Bewegungsangebote mit Gymnastikgeräten</b> .....	<b>79</b>
<b>1</b>	<b>Gymnastikreifen</b> .....	<b>79</b>
1.1	Erwärmung mit Gymnastikreifen .....	80
1.2	Platzsuchspiele .....	82
<b>2</b>	<b>Gymnastikseil</b> .....	<b>84</b>
2.1	Rhythmisches Springen .....	84
2.2	„Anatomie des Menschen“ .....	87
<b>3</b>	<b>Bälle</b> .....	<b>89</b>
3.1	Erwärmung mit dem Ball .....	89
3.2	Ballspiele .....	92
<b>4</b>	<b>Erwärmung mit Turnstäben</b> .....	<b>96</b>
<b>5</b>	<b>Alles rollt</b> .....	<b>99</b>
<b>6</b>	<b>Spielparcours</b> .....	<b>102</b>
<b>C</b>	<b>Bewegungsangebote an und mit Turngeräten</b> .....	<b>105</b>
<b>1</b>	<b>Turnmatten</b> .....	<b>105</b>
1.1	Erwärmung mit Turnmatten .....	106
1.2	Spiele mit Turnmatten .....	108
<b>2</b>	<b>Turnbänke</b> .....	<b>110</b>
2.1	Die Powerbank .....	110
2.2	Gemeinsam stärken .....	114
<b>3</b>	<b>Taue</b> .....	<b>116</b>
3.1	Einsatzmöglichkeiten .....	116
3.2	Tarzan und die Lianen .....	116
<b>4</b>	<b>Erwärmung an der Sprossenwand</b> .....	<b>119</b>



**5 Geräteparcours .....122**  
5.1 Der Bewegungsdschungel .....122  
5.2 Circuittraining .....124  
5.3 McFit .....129

**>> TEIL III BEWEGUNGSFORMEN IN THEORIE UND PRAXIS  
OHNE GERÄTE .....133**

**1 Bewegungsangebote mit Partnern .....134**  
1.1 Begrüßungsrituale aus verschiedenen Welten .....134  
1.2 MusikstoppSpiel mit verschiedenen Aufgaben .....134  
1.3 Fangspiel .....135  
1.4 Vertrauensspiele/Kooperationsspiele .....136  
1.5 Kräftigungsübungen .....137  
1.6 Erwärmung mit drei Kindern .....138  
1.7 Der Schatten .....140  
1.8 Der Puppenspieler und seine Marionette .....141

**>> TEIL IV SPIELESAMMLUNG .....145**

**1 Spielformen .....145**  
1.1 Vom Fangspiel zum Mannschaftsspiel .....145  
1.2 Weitere Spielideen .....148

**Anhang .....157**  
Glossar .....157  
Literatur .....159  
Bildnachweis .....160