



<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Kapitel 1 – Den Körper wahrnehmen und die Bewegungsfähigkeit ausprägen</b> .....	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>	



<b>Kapitel 2 – Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b> .....	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>	



<b>Kapitel 3 – Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletik</b> .....	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



<b>Kapitel 4 – Bewegungen im Wasser: Schwimmen für Fortgeschrittene</b> .....	83	
1	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkreul ..... <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (1)</i>	91
2	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkreul ..... <i>Teilbewegung 1: Beinbewegung (2)</i>	93
3	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkreul ..... <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (1)</i>	95
4	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkreul ..... <i>Teilbewegung 2: Armbewegung (2)</i>	97
5	Methodischer Weg zum Kraul und Rückenkreul ..... <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



<b>5. Inhalt der Musik-CDs</b> .....	123
--------------------------------------	-----

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