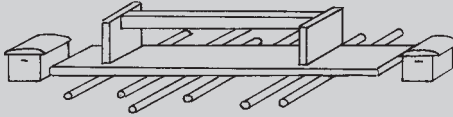


---

# Inhalt

Vorwort der Autorinnen . . . . .	7
<b>1 Turnen mit Erlebnislandschaften . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1 Welche Zielgruppe sprechen wir an? . . . . .	9
1.2 Welche Ziele verfolgen wir? . . . . .	10
1.3 Welche Regeln sind wichtig? . . . . .	10
1.3.1 Regeln im Umgang mit Erlebnislandschaften . . . . .	10
1.3.2 Praktische Durchführung . . . . .	11
1.3.3 Sicherheit geht vor . . . . .	11
<b>2 Sammlung von Praxisbeispielen . . . . .</b>	<b>15</b>
2.1 Zur Legende . . . . .	15
2.2 Praxisbeispiele . . . . .	16
<b>3 Planung einer Bewegungs-, Spiel- und Sportstunde . . . . .</b>	<b>59</b>
3.1 Allgemeine Voraussetzungen . . . . .	59
3.2 Organisation und Durchführung . . . . .	60
3.3 Die Aufgaben des Übungsleiters/Lehrers . . . . .	60
3.4 Hallenplanungen unter speziellen Thematiken . . . . .	61
<b>4 Einsatzmöglichkeiten am Beispiel des Familiensportes . . . . .</b>	<b>69</b>
4.1 Zum Begriff Familiensport . . . . .	69
4.2 Begründungen und Zielsetzungen des Familiensportes . . . . .	69
4.2.1 Begründung des Familiensports . . . . .	69
4.2.2 Zielsetzungen des Familiensports . . . . .	70
4.3 Konzept an der TU-Berlin . . . . .	70
4.3.1 Teilnehmerstruktur . . . . .	70
4.3.2 Stundenplanung zum Familiensport der TU-Berlin . . . . .	71
4.4 Beispiele für Hallenaufbauten in der TU-Sporthalle . . . . .	74
<b>5 Literaturhinweise . . . . .</b>	<b>79</b>

## ROLLENDE BANK



### Rollende Bank

2 kleine Kästen,  
1 umgedrehte Bank,  
8–15 Gymnastikstäbe.

#### Sicherheit

Benutzung im Sitzen: 1- bis 3-jährige,  
4- bis 6-jährige, Benutzung durch  
Balancieren: 7- bis 99-jährige (Sicherheits-  
stellung!).

#### Sport- und Spielmöglichkeit

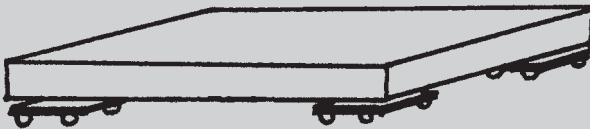
1 Person bewegt die Bank, auf der andere  
sitzen.

1 Person balanciert allein auf der  
rollenden Bank von einem Ende zum  
anderen Ende.



Halten, balancieren, Gleichgewicht

## ROLLENDE MATTE



### Rollende Matte

1 Weichboden,  
5 Rollbretter.

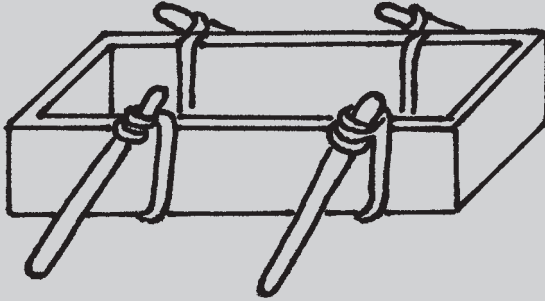
#### Sport- und Spielmöglichkeit

- Mehrere Personen schieben die Matte innerhalb einer markierten/festgelegten Zone hin und her, während andere darauf sitzen oder liegen.
- Karussellbetrieb.



Freies Spiel, Phantasie, Kreativität

## RUDERBOOT



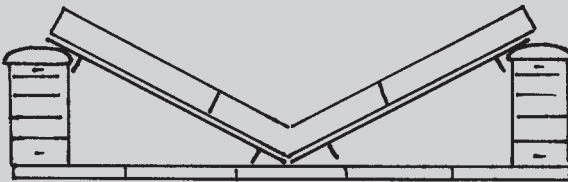
### Ruderboot

1 Kastenteil,  
4 Gymnastikstäbe oder  
Keulen,  
4 Springseile (zum  
Befestigen der Stäbe  
am Kasten).



Freies Spiel, Phantasie

## SCHIEFE EBENE I



### Schiefe Ebene I – an kleinen Kästen

1 kleiner Kasten,  
1 großer Kasten  
(2 Kastenteile),  
1 Weichboden,  
1 Matte,  
2 Springseile (zum  
Befestigen des Weich-  
bodens).



Klettern, rollen, krabbeln, springen

Stundenschwerpunkt: Schatzinsel

