

# Inhaltsverzeichnis

## I Bewegungsgestaltungen unterrichten

1. „Bewegungsgestaltungen“ statt „Gymnastik/Tanz“ .....	11
2. Inhalte und Methoden.....	16
3. Aufbau der Doppelstunden.....	20
4. Durchführung der Doppelstunden .....	24

## II Sechs Doppelstunden für die Klassen 5 und 6 (10- bis 12-Jährige)

1. Bewegungsgestaltungen in Klasse 5 und 6 .....	31
2. Doppelstunde 1: Laufvariationen und Hüpfen auf verschiedenen Raumwegen.....	43
3. Doppelstunde 2: Einfache Koordinative Gestaltungen.....	48
4. Doppelstunde 3: Rhythmisierung im Reifenparcours.....	53
5. Doppelstunde 4: Aufgaben mit dem Seil .....	58
6. Doppelstunde 5: Koordinative Gestaltungen mit Ball und Reifen .....	63
7. Doppelstunde 6: Gestaltungen mit Ball und Seil.....	68

## III Sechs Doppelstunden für die Klassen 7 bis 9 (13- bis 15-Jährige)

1. Gestalterische Themen für Jugendliche .....	75
2. Doppelstunde 7: Skyball I.....	78
3. Doppelstunde 8: Skyball II.....	86
4. Doppelstunde 9: Jumpstyle .....	93
5. Doppelstunde 10: Hip-Hop – eine Geschichte .....	98

6. Doppelstunde 11: Kickboxen .....	102
7. Doppelstunde 12: „Body Stomp“ – Rhythmus und Geräusche mit Hand und Fuß .....	106

#### **IV Fünf Doppelstunden für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)**

1. Tradition und Trends für die Oberstufe .....	113
2. Doppelstunde 13: Turnelemente gestalten – Annäherung an Breakdance .....	116
3. Doppelstunde 14: Capoeira .....	122
4. Doppelstunde 15: Jumpstyle für Fortgeschrittene .....	128
5. Doppelstunde 16: Rope Skipping .....	132
6. Doppelstunde 17: Laufvariationen und Hüpfen .....	137

#### **Anhang**

Literatur .....	145
Legende .....	148
Glossar .....	149
Arbeitsblätter .....	151