

RAUF UND RUNTER, KREUZ UND QUER...

Vorwort	1
B1 UNSERE KNOCHEN	
Arbeitshilfe/Zuordnungsaufgabe	
Findest du die Knochen?	2
Vorlage/Bastelaufgabe	
Ein Bastelskelett	3/4
Arbeitshilfen/Versuche	
Unsere Knochen	5
Unsere Füße	6
Lesetext/Arbeitshilfe	
Arm gebrochen	7/8
Arbeitshilfe/Rechenaufgabe	
Knochenzählerei	9
B2 UNSERE WIRBELSÄULE	
Informations- und Arbeitshilfe	
Die Wirbelsäule	10
Arbeitshilfe/Bastelaufgabe/Versuch	
Wirbelsäulenmodell	11
Arbeitshilfen	
Achte auf deine Wirbelsäule	12
Richtiges Sitzen	13
Arbeitshilfe/Bewegungsaufgabe	
Sitzen auf dem Stuhl	14
Arbeitshilfen	
Der Schulranzen	15
Schulranzen-Check	16
B3 UNSERE GELENKE	
Informations- und Arbeitshilfe	
Das Gelenk	17
Arbeitshilfen	
Verschiedene Gelenke	18
Der Mensch ist gelenkig	19
B4 UNSERE MUSKELN	
Informations- und Arbeitshilfen	
Unsere Muskeln	20
Muskeln wachsen	21
Muskelkater	22
Bewegungsaufgabe	
Muskeln kräftigen und dehnen	23/24

B5 WIR SIND FIT

Informations- und Arbeitshilfen	
Kalzium	25
Kalzium – fit jeden Tag	26
Sport macht Durst	27
Zuordnungsaufgabe	
Gesund sein	28
Informations- und Arbeitshilfen	
Fit sein	29
Doping	30/31
Richtiges Atmen	32
Bewegungsspiel	
Sauerstoffspiel	33
Arbeitshilfe/Beobachtungs- und Schreibaufgabe	
Mein Sporttagebuch	34
Arbeitshilfe	
Unterschiedliches Training	35
Spiegellieder	
Sport hält alle Tiere fit	36/37
Unser Dschungelhit	38/39
Lesetexte/Arbeitshilfe	
Tiersport	40/41
Lese- und Zuordnungsaufgabe/Arbeitshilfe	
Bewegung tut gut	42/43
Lehrerinformation	
Haltung wahrnehmen	44
Arbeitshilfen/Bewegungsaufgaben	
Hampelmannsätze	45
Übungen mit dem Stuhl	46
Informationshilfe und Bewegungsaufgabe	
Gleichgewicht	47
Bewegungsaufgaben	
Ausdauerlauf	48
Koordination	49
Arbeitshilfe/Bewegungsaufgabe	
Akrobatische Schrift	50
Arbeitshilfe/Rechenaufgabe	
Rechnen mit Bewegung	51
Didaktische Überlegungen/Literatur- und Medienhinweise ..	52
Lösungen (siehe unten)	
Die Lieder auf der CD wurden eingesungen von: Young Voices, Sängerkunst Unterrufenbach, Leitung: Claudia Ackermann, Produktion: www.dreamlandmusic.de	

LÖSUNGEN:

Seite 9

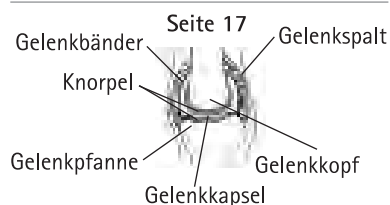
Lösungswort: Hampelmann

Seite 10

5 Lendenwirbeln, 12 Brustwirbeln,
7 Halswirbeln

Seite 15

Wenn du jeden Tag mit einem Ranzen
auf dem Rücken zur Schule kommst,
hast du schon viel für deinen Rücken
und deine Haltung getan.



Seite 40/41:

Boxer:

Muhammed Ali (USA) (dreimal Weltmeister im Schwergewicht), Max Schmeling (D) (Weltmeister im Schwergewicht), Henry Maske (D) (Weltmeister im Halbschwergewicht)

Hochsprung:

Ulrike Meyfarth (zweifache Olympiasiegerin), Javier Sotomayor (Cuba) 2,45 m 1993, Stefka Kostadinowa (Bulgarien) 2,09 m 1987

Synchronschwimmen:

Zurzeit sind die Frauen aus RUS, Japan, USA und Kanada die erfolgreichsten Synchronschwimmerinnen.

Die bisher erfolgreichsten Schwimmerinnen sind:

Carolyn Waldo (CAN), Tracy Ruiz (USA)

Sprinter (100 m):

Jesse Owens (USA), 10,2 Sekunden, 1936, Carl Lewis (USA) dreifacher Weltmeister, Maurice Greene (USA) dreifacher Weltmeister, Asafa Powell (JAM) 9,74 Sekunden 9.9.2007, Florence Griffith-Joyner (USA) 10,49 Sekunden 1988

Kugelstoßen:

Natalja Lissowskaja (URS) 1987, 22,63 m, Randy Barnes (USA) 1990, 23,12 m, Ulf Timmermann (GDR) 1988, 23,06 m (dt. Rekord), Ilona Briesenick 1980, 22,45 m (dt. Rekord)