

# Fitness in der Grundschule - Leitfaden Praxis

---

## Inhalt:

- Vorwort
- Einleitung
- 1 "Fitness in der Grundschule": Das Forschungsprojekt
  - 1.1 Hintergrund und Intention des Projektes
  - 1.2 Untersuchungsdesign
  - 1.3 Darstellung der wichtigsten Ergebnisse
- 2 Praxisnahe Fitness-Testverfahren für die Schule
  - 2.1 Darstellung ausgewählter Testübungen
  - 2.2 Vorschlag zur Durchführung der Testaufgaben
  - 2.3 Testaufgaben
- 3 Interventionsmaßnahmen im Sportunterricht
  - 3.1 Darstellung möglicher Unterrichtsgestaltungen
  - 3.2 Hinweise zur Planung von Unterrichtsstunden zu den Förderschwerpunkten
- 4 Unterrichtsbeispiele zur Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit
  - 4.1 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Ausdauer
    - 4.1.1 Didaktisch-methodische Hinweise
    - 4.1.2 Unterrichtsbeispiele
  - 4.2 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Koordination
    - 4.2.1 Didaktisch-methodische Hinweise
    - 4.2.2 Unterrichtsbeispiele
  - 4.3 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Kraft und Beweglichkeit
    - 4.3.1 Didaktisch-methodische Hinweise
    - 4.3.2 Unterrichtsbeispiele
- 5 Literaturhinweise
- Anlagen