

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1. BASKETBALL</b>	
<b>Den Ball laufen lassen</b>	
Spielerische Schulung der Grundfertigkeiten Passen und Fangen .....	5
<b>2. WEICHBODENMATTEN</b>	
<b>Zu groß für einen</b>	
Teamaufgaben für Koordination und Kraft mit einem multifunktionalen Trainingsgerät .....	13
<b>3. BASEBALL</b>	
<b>Wurf hin oder her</b>	
Wurfformen bzw. Wurfspiele mit- und gegeneinander als Vorbereitung auf das Baseballspiel .....	23
<b>4. SPRINT- UND REAKTIONSSCHULUNG</b>	
<b>Schnell läuft's mal anders</b>	
Abwechslungsreiche Lauf- und Sprintschule mit hohem Wettkampfcharakter .....	30
<b>5. ULTIMATE FRISBEE</b>	
<b>Unbekanntes Flugobjekt mit ungeahnten Laufeigenschaften</b>	
Werfen, Laufen, Fangen, Beobachten, Reagieren im Team .....	39
<b>6. HANDBALL</b>	
<b>Die Hand geht zum Ball</b>	
Spielformen zu den Grundstrukturen des Handballs .....	46
<b>7. TANZ</b>	
<b>Der mit dem Stab tanzt</b>	
Afrikanisch angehauchte Tanzelemente mit dem Gymnastikstab bis hin zum möglichen Partnertanz ...	51
<b>8. MINITRAMPOLIN</b>	
<b>Miteinander springen</b>	
Normfreies Turnen mit dem Minitrampolin, Springen, Landen, synchrones Bewegen .....	61
<b>9. KÖRPERSCHULUNG</b>	
<b>Bälle sind Medizin</b>	
Funktionale Kräftigung von Muskelketten mit hohem Spiel- und Spaßfaktor .....	67
<b>10. RANGELN UND RAUFEN</b>	
<b>Von einfachen Rangelspielen zur selbst entworfenen Sportart</b>	
Schulung der Kraft und des Körpergefühls sowie des verantwortungsvollen Umgangs miteinander durch Spiele mit zunehmend direktem Körperkontakt .....	79