

# Inhaltsverzeichnis

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