

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>„Zu Risiken und Nebenwirkungen ...“</i>	9
<i>Kapitel 1</i>	
<b><i>Entwicklung körperlicher Fähigkeiten</i></b>	11
1 „Gymnastik“	13
2 Sprungseil	17
3 Partnerübungen	19
4 Medizinball	21
5 Springen	25
6 Hangeln, Schwingen, Schaukeln	32
7 Kleine Spiele zur Konditionsschulung	38
8 Circuit-Training und Stationsunterricht	42
9 Konditionsübungen mit Musik	49
<i>Kapitel 2</i>	
<b><i>Gerätturnen</i></b>	57
10 Konditionsübungen an Großgeräten	59
11 Bodenübungen	64
12 Methodische Hinweise zu anspruchsvolleren Bodenübungen	72
13 Barrenübungen	78
14 Methodische Hinweise zu anspruchsvolleren Barrenübungen	83
15 Stufenbarren	88
16 Schwebebalken	91
17 Kippen	94
18 Methodische Hinweise zu einigen Reckübungen	101
19 Stützsprünge	106
<i>Kapitel 3</i>	
<b><i>Gymnastik/Tanz</i></b>	121
20 Gymnastische Grundformen	123
21 Gymnastik mit Handgeräten	133
22 Tanz, Improvisation und Komposition	144

<i>Kapitel 4</i>	
<b>Leichtathletik</b>	155
23 Leichtathletik in der Halle	157
24 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Lauf	164
25 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Sprung	170
26 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Wurf und Stoß	176
27 Methodische Anmerkungen zu den „exotischen“ Disziplinen der Leichtathletik	183
28 Staffeln – Staffelspiele – Staffelwettbewerbe	186
<i>Kapitel 5</i>	
<b>Schwimmen</b>	195
29 Methodische Hinweise zum sportlichen Schwimmen	197
30 Sich-Bewegen und Spielen im Wasser	209
<i>Kapitel 6</i>	
<b>Sportspiel</b>	215
31 Grundfertigkeiten der großen Spiele	217
32 Zur Methodik anspruchsvollerer Techniken der Sportspiele	227
33 Grundformen der großen Spiele	231
34 Individuelles Angriffs- und Abwehrverhalten	246
35 Kleine Spiele als methodische Vorstufen der großen Spiele	250
36 „Spielvermittlungsmodelle“	256
37 Methodische Hinweise zur Einführung des Volleyballspiels	276
38 Spielen – Spiele – Spiel	281
<i>Anhang 1</i>	
<b>„Schulsportarten“: Begriff, Herkunft, Funktion</b>	286
<i>Anhang 2</i>	
<b>Allgemeine Hinweise zur Gestaltung der praktisch-methodischen Ausbildung im Fachseminar Sport</b>	293