

Kapitel 1	Theoretische Vorbemerkungen	7
1.1	Einführung	8
1.2	Prinzip der Vielseitigkeit	9
1.2.1	Motorische Fertigkeiten – motorische Fähigkeiten	10
1.2.2	Lernfähigkeit – Trainierbarkeit	19
1.3	Prinzip der Neuartigkeit: gewöhnliche Alltagsmaterialien als außergewöhnliche Sportgeräte	25
1.4	Zusammenfassung	27
Kapitel 2	Präsentation der Übungen und Wettkämpfe	29
2.1	Einführung.....	30
2.2	Zeichenlegende und Darstellungsform.....	33
Kapitel 3	Alltagsmaterial: Becher	37
	Becher-Umlauf.....	38
	Ball auf den Becher hinauf und herunter	41
	Becher-Wechsel von Hand zu Hand	44
	Schattenlauf an Bechern vorbei	47
	Tennisball aus und in den Becher	50

Tennisball in den Becher hinein.....	53
Becher auf Mitte-Becher.....	56

Kapitel 4 Alltagsmaterial: Luftballon 59

Luftballon-Tipp.....	60
Luftballon hin und her	63
Luftballon-Drücken.....	66
Luftballon-Schnippen	69
Luftballon-Starthilfe	73
Luftballon-Wandern.....	76

Kapitel 5 Alltagsmaterial: Teppichfliese 79

Kreuz und quer durch den Straßenverkehr.....	80
Als „Zwerge“ über Teppichfliesen.....	83
Teppichfliesen-Umlauf.....	86
Teppichfliesen-Schieben	89
Teppichfliesen-Ziehen.....	92

Kapitel 6 Alltagsmaterial: Bierdeckel 95

Bierdeckel-Fußbalance	96
Bierdeckel-Übergabe / Übernahme.....	99
Bierdeckel-Tipp.....	102
Bierdeckel-Überdribbling	105
Bierdeckel-Auflage	108

Kapitel 7 Alltagsmaterial: Papprolle 111

Papprollen-Staffelstablauf.....	112
Papprolle von Spieler zu Spieler.....	115

	Luftballon-Schweben.....	118
	Luftballon-Balance	120
	Luftballon von Schläger zu Schläger	123
Kapitel 8	Alltagsmaterial: Isorohr	127
	Osterhasen-Fangen	128
	Isorohr von Spieler zu Spieler.....	131
	Isorohr-Auflage	134
	Isorohr-Überlaufen.....	138
	Isorohr-Übergabe/Übernahme.....	141
Kapitel 9	Alltagsmaterial: Fahrradreifen	143
	Fahrradreifen-Umlaufen.....	144
	Zwei in einen Fahrradreifen.....	149
	Fahrradreifen durchsprinten	152
	Um den Mitte-Fahrradreifen ganz herum	155
Kapitel 10	Alltagsmaterial: Bananenkarton	159
	Bananenkarton-Übergrätschen.....	160
	Bananenkarton-Übersprung	163
	Bananenkarton und Hütchen abwerfen.....	166
	Weit und hoch über Bananenkartons	169
Anhang		171
	Literaturverzeichnis	172