

# Inhalt

Vorwort .....	9
A. DIDAKTISCH-METHODISCHE VORBEMERKUNGEN .....	11
B. PRAXIS	
<b>I. Spielformen ohne Handgerät</b>	
1. <i>Zu zweit</i>	
Laufen, Hüpfen, Springen .....	14
Ziehen, Schieben, Tragen .....	17
2. <i>In der Dreiergruppe</i>	
Laufen, Hüpfen, Springen .....	20
Ziehen, Schieben, Tragen .....	23
3. <i>In der Vierergruppe</i>	
Laufen, Hüpfen, Springen .....	26
Ziehen, Schieben, Tragen .....	29
<b>II. Übungsformen ohne Handgerät</b>	
1. <i>Zu zweit</i>	
1.1 Übungen für die Nacken-, Schultergürtel und Armmuskulatur:	
Ziehen, Schieben, Tragen .....	31
Im Stand .....	34
Im Liegestütz .....	41
In der Bankstellung und im Kniestand .....	43
Im Sitz .....	45
In der Bauchlage .....	48
In der Rückenlage .....	50
Andere Ausgangsstellungen .....	52
1.2 Übungen für die Rückenmuskulatur:	
Im Stand .....	53
Im Liegestütz .....	54
In der Bankstellung und im Kniestand .....	55
Im Sitz .....	55
In der Rückenlage .....	56
In der Bauchlage .....	56
1.3 Übungen für die Bauchmuskulatur:	
Im Stand .....	58
Im Liegestütz .....	59
In der Bankstellung und im Kniestand .....	60
Im Sitz .....	61
In der Rückenlage .....	64
1.4 Übungen für die Rumpfmuskulatur:	
Ziehen, Schieben, Tragen .....	66
Im Stand .....	67
Im Kniestand .....	76
Im Sitz .....	77
In der Seit- und Rückenlage .....	80
1.5 Übungen für die Beinmuskulatur:	
Ziehen, Schieben, Tragen .....	83
Im Stand .....	85
Im Kniestand .....	94
Im Liegestütz .....	95
Im Sitz .....	96

	In der Bauchlage .....	97
	In der Rückenlage .....	98
1.6	Übungen für mehrere Muskelgruppen:	
	Ziehen, Schieben, Tragen .....	104
	Im Stand .....	113
	Im Sitz, in der Bankstellung und im Liegestütz .....	114
<b>2.</b>	<b><i>In der Dreiergruppe</i></b>	
2.1	Übungen für die Nacken-, Schultergürtel- und Armmuskulatur:	
	Ziehen, Schieben, Tragen .....	116
	Im Stand .....	118
	Im Kniestand, Liegestütz und Sitz .....	118
2.2	Übungen für die Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur .....	119
2.3	Übungen für die Beinmuskulatur:	
	Im Stand .....	120
	Im Hockstand und Sitz .....	123
2.4	Übungen für mehrere Muskelgruppen .....	123
<b>3.</b>	<b><i>In der Vierergruppe</i></b>	
3.1	Übungen für die Nacken-, Schultergürtel- und Armmuskulatur:	
	Ziehen, Schieben, Tragen .....	124
	Im Stand, Kniestand, Liegestütz und Sitz .....	125
3.2	Übungen für die Rumpf- und Beinmuskulatur .....	127
<b>III.</b>	<b>Spielformen mit Handgerät</b>	
<b>1.</b>	<b><i>Gymnastikseil</i></b>	
1.1	Zu zweit	
	1 Gymnastikseil .....	131
1.2	In der Dreiergruppe	
	2 Gymnastikseile zum Rundseil zusammengeknotet .....	132
	2 einzelne Gymnastikseile .....	133
1.3	In der Vierergruppe	
	1 Gymnastikseil .....	133
	2 Gymnastikseile zum Rundseil zusammengeknotet .....	133
	2 einzelne Gymnastikseile .....	134
<b>2.</b>	<b><i>Gymnastikball</i></b>	
2.1	Zu zweit	
	1 Gymnastikball .....	134
	1 Gymnastikball, 1 Gymnastikreifen .....	138
	2 Gymnastikbälle .....	138
2.2	In der Dreiergruppe	
	1 Gymnastikball .....	139
	1 Gymnastikball, 1 Gymnastikreifen .....	140
2.3	In der Vierergruppe .....	140
<b>3.</b>	<b><i>Medizinball</i></b>	
3.1	Zu zweit	
	1 Medizinball .....	141
	2 Medizinbälle .....	142
3.2	In der Dreiergruppe	
	1 Medizinball .....	142
	3 Medizinbälle .....	143
3.3	In der Vierergruppe .....	143

<b>4. Gymnastikstab</b>	
4.1 Zu zweit	
1 Stab .....	143
2 Stäbe .....	145
1 Stab, 1 Reifen .....	146
1 Stab, 1 Ball .....	146
4.2 In der Dreiergruppe	
1 Stab .....	147
2 Stäbe .....	147
3 Stäbe .....	147
1 Stab, 1 Reifen .....	148
1 Stab, 1 Ball .....	148
4.3 In der Vierergruppe	
1 Stab .....	148
2 Stäbe .....	149
3 Stäbe .....	149
4 Stäbe .....	149
1 Stab, 1 Ball .....	150
<b>5. Gymnastikreifen</b>	
5.1 Zu zweit	
1 Gymnastikreifen .....	150
2 Gymnastikreifen .....	153
5.2 In der Dreiergruppe	
1 Gymnastikreifen .....	154
3 Gymnastikreifen .....	155
5.3 In der Vierergruppe	
1 Gymnastikreifen .....	155
2 Gymnastikreifen .....	155
<b>IV. Übungsformen mit Handgerät</b>	
<b>1. Gymnastikseil</b>	
1.1 Zu zweit, Schwünge und Sprünge	
1 Gymnastikseil .....	157
2 Gymnastikseile .....	161
Körperbildende Übungen:	
1 Gymnastikseil .....	162
2 Gymnastikseile .....	164
1.2 In der Dreiergruppe, Schwünge und Sprünge:	
1 Gymnastikseil .....	167
2 Gymnastikseile .....	169
3 Gymnastikseile .....	169
Körperbildende Übungen:	
2 Gymnastikseile zum Rundseil zusammengeknotet .....	169
1.3 In der Vierergruppe	
Körperbildende Übungen:	
2 Gymnastikseile zum Rundseil zusammengeknotet .....	170
4 Gymnastikseile .....	171
<b>2. Gymnastikball</b>	
2.1 Zu zweit	
1 Gymnastikball .....	171
2 Gymnastikbälle .....	174
4 Gymnastikbälle .....	176
4 Gymnastikbälle, 1 Turnbank .....	177

2.2	In der Dreiergruppe		
	1 Gymnastikball	177	
1.	1 Gymnastikball, 1 Gymnastikreifen	178	
	1 Gymnastikball, 1 Springseil	178	
	3 Gymnastikbälle	178	
2.3	In der Vierergruppe		
	1 Gymnastikball	179	
2.	1 Gymnastikball, 1 Springseil	179	
2.			
3.	<b>Medizinball</b>		
3.1	Zu zweit		
	1 Medizinball	179	
	1 Medizinball, 1 Turnbank	191	
2.	1 Medizinball, 1 Kasten	192	
2.	1 Medizinball, Sprossenwand (Leiter)	192	
	1 Medizinball, Hochreck	193	
	1 Medizinball, Schaukelringe	193	
2.	1 Medizinball, Stützbarren	194	
	2 Medizinbälle	195	
3.	2 Medizinbälle, 1 Turnbank	195	
3.	2 Medizinbälle, 2 Gymnastikbälle	196	
3.2	In der Dreiergruppe		
	1 Medizinball	196	
3.	1 Medizinball, 2 Kasten	197	
	1 Medizinball, 1 Turnbank	198	
II	1 Medizinball, Stützbarren	198	
1.3.3	In der Vierergruppe		
	1 Medizinball	198	
1	1 Medizinball, Stützbarren	199	
1.4.	<b>Gymnastikstab</b>		
4.1	Zu zweit		
	1 Stab	199	
1	2 Stäbe	203	
4.2	In der Dreiergruppe		
	1 Stab	207	
4.3	In der Vierergruppe	208	
2.5.	<b>Gymnastikreifen</b>		
2.5.1	Zu zweit		
	1 Gymnastikreifen	208	
	2 Gymnastikreifen	212	
5.2	In der Dreiergruppe		
2	1 Gymnastikreifen	213	
5.3	In der Vierergruppe		
	1 Gymnastikreifen	214	
2	2 Gymnastikreifen	214	
3.6.	<b>Turnbank (Schwebebank)</b>		
3.6.1	Zu zweit		
	1 Turnbank	215	
	2 Turnbänke	217	
3.6.2	In der Dreiergruppe		
	1 Turnbank	218	
6.3	In der Vierergruppe	218	
3	LITERATUR	219	