

Inhalt

Vorwort	9
A. DIDAKTISCH-METHODISCHE VORBEMERKUNGEN	11
B. PRAXIS	
I. Spielformen ohne Handgerät	
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
II. Übungsformen ohne Handgerät	
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
2.	<i>In der Dreiergruppe</i>	
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
3.	<i>In der Vierergruppe</i>	
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
III.	Spielformen mit Handgerät	
1.	<i>Gymnastikseil</i>	
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
2.	<i>Gymnastikball</i>	
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
3.	<i>Medizinball</i>	
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

4. <i>Gymnastikstab</i>	
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
5. <i>Gymnastikreifen</i>	
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
IV. <i>Übungsformen mit Handgerät</i>	
1. <i>Gymnastikseil</i>	
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
2. <i>Gymnastikball</i>	
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.	Medizinball		
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.	Gymnastikstab		
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.	Gymnastikreifen		
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.	Turnbank (Schwebebank)		
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	