

Inhalt

Vorwort	7
Eine Bestandsaufnahme des Schulsports – warum und wozu?	9
Unterricht – Inhalte und Gestaltung	12
Grundlagenbildung – Körperbildung	23
Ausdauertraining	23
Krafttraining	35
Schnelligkeitstraining	47
Beweglichkeitstraining	54
Koordinationstraining	59
Sportarten – Sportbereiche	71
Leichtathletik	72
Gerätturnen – Turnen	88
Schwimmen – Sportschwimmen	107
Spiel – Sportspiel	113
Gymnastik/Tanz	145
Ringern, Raufen, Kämpfen – Kampfsport	161
Skilauf	164
Klettern – Sportklettern	167
Akrobatik	169
Orientierungslauf	170
Triathlon	174
Inline Skating	177
Rope Skipping	178
Übergreifende Themen	179
Anhang	184