

Ausdauertraining

Aerobe Ausdauer	4
Ausdauertraining.	6
Skilanglauf auch im Sommer – Nordic Skating.	8
Nordic Skating – Methodik und Technik für Einsteiger	10
Walking – die gesunde Ausdauersportart für jeden	12

Krafttraining

Kräftigung mit dem Gymnastikball	14
Gesundheitsorientiertes Kraftraining-maxxF.	16
Krafttraining: Die Sporthalle als Alternative zum Fitnessstudio	18

Gymnastik, Dehnen und Lockern

Funktionelle Gymnastik abwechslungsreich gestalten: Tennisinge	22
Der vergessene Gymnastikstab: effektives Training.	24
Hockergymnastik	26
Starke Schritte – Laufergänzungstraining.	28
Partnerübungen mit dem Thera-Band zur Muskelkräftigung in der Wirbelsäulengymnastik.	30
Tigerobics – Sanftes Training für die Frau	32
Gutes für den Nacken	34
Dehnungsübungen für Schule, Verein und Freizeit.	38

Kleine Spiele

Alte Spiele – neu erfunden mit Schnee und Eis.	40
Alte Spiele – neu erfunden Murmelspiele für die Halle	42
Große Pferde und kleine Reiter – eine Bewegungseinheit für Kinder	44
Attraktive Fangspiele	46
Spiel und Spielen mit Alltagsmaterialien: Bierdeckel	48
Spiel und Spielen mit Alltagsmaterialien: Handtücher.	50
Spiel und Spielen mit Alltagsmaterialien: Fahrradschläuche	52
Spiel und Spielen mit Alltagsmaterialien: Steine	54
Spielen mit dem Rollbrett.	56
Spannende Staffelspiele.	60

Kooperation und Konzentration

Bewegte Konzentrationsförderung für Kinder	62
Die bewegte Pause – Sinnvolle Bewegungsspiele für Kinder	64
Erfolgreiche Kooperationsspiele	66
Zum Schärfen der Sinne: Wahrnehmungsspiele	68

Koordination und Motorik

Ganzkörperstabilisation mit dem Minitrampolin – Theoretische Einleitung	70
Koordinatives Gleichgewichtstraining mit dem Sitzkissen	72
Koordinationstraining – alleine, mit Partner und in der Gruppe	74
Schulung der koordinativen Fähigkeiten – Wie kann man die „Kopplungsfähigkeit“ schulen und verbessern?	76
Der Luftballon als Turngerät – Bewegung und Spiel für Kinder im Alter von 5 – 10 Jahren . . .	78
Spiele zur Förderung der motorischen Koordination.	80
Rope Skipping – Variationen mit dem Langseil.	84
Spaß am Springen	86
Spaß am Laufen	88
Spaß am Werfen	90

Wassersport und -spiel

Aqua-Cycling	92
Aquajogging im Flachwasser	94
Aquayoga im Sportverein	98
Olympische Wasserspiele.	100

Ball-, Wurf- und Schlagspiel

Boule – eine Sportart für Alt und Jung.	102
Neue und bewährte Ballspiele – Brennball	104
Ringtennis – ein Sport für Jung und Alt	106
Einführung von Rückschlagspielen mit Hilfe alternativer Geräte für die Turnhalle.	108
Taiji Bailong Ball – eine Alternative zu Tennis und Federball	110

Gesundheitssport

Aerobic und Step-Aerobic als Gesundheitssport	112
Training mit dem Flexibar.	114
Pfundige Kids in Bewegung – Bewegung hilft gegen Übergewicht	116
Rückentraining mit dem Gymstick.	120
Stabilisationstraining auf labilen Unterlagen.	124
Sturzprophylaxe	126

Wintersport

Schneeschuhwandern – Vorstellung und Empfehlung einer Sportart	128
--	-----

Schnellzugang.	130
------------------------	-----