

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <i>Vorwort</i>   | 7   |
| <b>„Zu Risiken und Nebenwirkungen ...“</b>                 | 9   |
| <i>Kapitel 1</i>   |     |
| <b>Entwicklung körperlicher Fähigkeiten</b>                | 11  |
| 1 „Gymnastik“  | 13  |
| 2 Sprungseil   | 17  |
| 3 Partnerübungen   | 19  |
| 4 Medizinball  | 21  |
| 5 Springen   | 25  |
| 6 Hangeln, Schwingen, Schaukeln                            | 32  |
| 7 Kleine Spiele zur Konditionsschulung                     | 38  |
| 8 Circuit-Training und Stationsunterricht                  | 42  |
| 9 Konditionsübungen mit Musik                              | 49  |
| <i>Kapitel 2</i>   |     |
| <b>Gerätturnen</b>   | 57  |
| 10 Konditionsübungen an Großgeräten                        | 59  |
| 11 Bodenübungen  | 64  |
| 12 Methodische Hinweise zu anspruchsvolleren Bodenübungen  | 72  |
| 13 Barrenübungen   | 78  |
| 14 Methodische Hinweise zu anspruchsvolleren Barrenübungen | 83  |
| 15 Stufenbarren  | 88  |
| 16 Schwebebalken   | 91  |
| 17 Kippen  | 94  |
| 18 Methodische Hinweise zu einigen Reckübungen             | 101 |
| 19 Stützsprünge  | 106 |
| <i>Kapitel 3</i>   |     |
| <b>Gymnastik/Tanz</b>                                      | 121 |
| 20 Gymnastische Grundformen                                | 123 |
| 21 Gymnastik mit Handgeräten                               | 133 |
| 22 Tanz, Improvisation und Komposition                     | 144 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Kapitel 4</i>  |     |
| <b><i>Leichtathletik</i></b>  | 155 |
| 23 Leichtathletik in der Halle  | 157 |
| 24 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Lauf   | 164 |
| 25 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Sprung   | 170 |
| 26 Methodische Hinweise zum leichtathletischen Wurf und Stoß  | 176 |
| 27 Methodische Anmerkungen zu den „exotischen“ Disziplinen der Leichtathletik                               | 183 |
| 28 Staffeln – Staffelspiele – Staffelwettbewerbe  | 186 |
| <i>Kapitel 5</i>  |     |
| <b><i>Schwimmen</i></b>   | 195 |
| 29 Methodische Hinweise zum sportlichen Schwimmen   | 197 |
| 30 Sich-Bewegen und Spielen im Wasser   | 209 |
| <i>Kapitel 6</i>  |     |
| <b><i>Sportspiel</i></b>  | 215 |
| 31 Grundfertigkeiten der großen Spiele  | 217 |
| 32 Zur Methodik anspruchsvollerer Techniken der Sportspiele   | 227 |
| 33 Grundformen der großen Spiele  | 231 |
| 34 Individuelles Angriffs- und Abwehrverhalten  | 246 |
| 35 Kleine Spiele als methodische Vorstufen der großen Spiele  | 250 |
| 36 „Spielvermittlungsmodelle“   | 256 |
| 37 Methodische Hinweise zur Einführung des Volleyballspiels   | 276 |
| 38 Spielen – Spiele – Spiel   | 281 |
| <i>Anhang 1</i>   |     |
| <b><i>„Schulsportarten“: Begriff, Herkunft, Funktion</i></b>  | 286 |
| <i>Anhang 2</i>   |     |
| <b><i>Allgemeine Hinweise zur Gestaltung der praktisch-methodischen Ausbildung im Fachseminar Sport</i></b> | 293 |