

Vorwort	5
---------------	---

Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit

01 Blind durch den Vertrauensparcours	8
02 Rollenwechsel: Schüler werden Weitsprungtrainer	11

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

03 Ein unbekanntes Spiel: Wie das wohl funktioniert?	14
04 Unser eigenes Sportspiel: Das Los entscheidet!	17
05 Minigolf in der Sporthalle	21

Laufen, Springen, Werfen

06 Ausdauer und Präzision im Hallen-Biathlon	26
07 Zergliedert klappt's: Hangsprungtechnik im Weitsprung	29
08 Ganz ohne Zielwasser: Präzises Werfen	32
09 Olympische Sommerspiele in der Sporthalle	35
10 Ausdauerlaufen mit dem richtigen Trainingspuls	39

Bewegen im Wasser

11 Alles synchron mit der Poolnudel	44
12 Hinein ins Becken! Wasserspringen für die ganze Klasse	47
13 Wasserball-Variationen – eine Einführung	50

Bewegen an und mit Geräten

14 Springen mit Mini-Trampolin und Reutherbrett	54
15 Bewegungslandschaft: Eine Expedition zum Mount Everest ...	57
16 Alles im Gleichgewicht: Gruppen-Akrobatik	60
17 Synchronität in der Bewegung: Bodenturnen	63

Gestalten, Tanzen, Darstellen

18 Punch, Kick, Jab: Entwicklung einer Tae Bo®-Choreografie ...	66
19 Stockkampf: Kreation einer Kampfszene	69
20 Ohne Worte: Die Kunst der Pantomime	71

Spiele in und mit Regelstrukturen

- 21 | Fußball: Alles unter Kontrolle beim Dribbling! 74
- 22 | Volleyball: Verbesserung der Spielfähigkeit. 76
- 23 | Handball: Eine erste Hinführung zur Zielsportart 78
- 24 | Badminton: Erarbeitung der optimalen Grundposition 81
- 25 | Basketball: Stationstraining und Wettkampf. 85
- 26 | Faustball: Ein traditionelles Rückschlagspiel 87

Gleiten, Fahren, Rollen

- 27 | Auf die Matte, fertig, los! 90
- 28 | Olympische Winterspiele in der Sporthalle 93

Ringern und Kämpfen

- 29 | Ring frei! – Einführung in das Ringen und Kämpfen. 100
- 30 | Eine Frage der Ehre: Sumō-Wettkampf 102

- Medientipps 104