

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1. KOORDINATION</b>	
<b>Werfen trifft Laufen</b>	
Koordinativ anspruchsvolle Variationen mit Bällen in der Bewegung (indoor und outdoor) .....	5
<b>2. BASKETBALL</b>	
<b>Ballsicherheit trifft Spielkompetenz</b>	
Einfache taktische Grundmuster mit und ohne Ball .....	17
<b>3. STEP</b>	
<b>Fitnessstunde für Jungen und Mädchen</b>	
Von einzelnen Schritten zur Choreografie .....	27
<b>4. BALLSPORT</b>	
<b>Fit für den Mannschaftssport</b>	
Koordinative und kognitive Herausforderungen am Ball .....	42
<b>5. FUSSBALL</b>	
<b>Als Team am Ball bleiben</b>	
Mitspieler und Gegenspieler wahrnehmen .....	49
<b>6. PARKOUR</b>	
<b>Über Stock und Stein</b>	
Schnell, elegant und effizient über verschiedenste Hindernisse .....	59
<b>7. HEADIS</b>	
<b>Kopfballtischtennis – Spiel mit Köpfchen</b>	
Einführung in eine alternative Sportart .....	68
<b>8. FITNESS</b>	
<b>Fitness für jedermann</b>	
Leicht umsetzbare Übungen und Spiele .....	80