

Inhalt

1 Vorwort	7	4.5 Der Kasten im Seniorenbereich	44
2 Vorbemerkungen	8	4.6 Der Kasten im Sondernturnbereich	45
3 An, auf und mit Langbänken	9	5 An, auf und mit Matten	47
3.1 Staffeln	10	5.1 Staffeln	48
3.2 Platzsuchspiele an und mit der Langbank	15	5.2 Platzsuchspiele	52
3.3 Kleine Spiel- und Übungsformen zur Gleichgewichtsschulung	16	5.3 Fangspiele	53
3.4 Konditionsschulung	18	5.4 Kraft- und Gewandtheitsspiele	54
3.5 Die Langbank im Seniorenbereich	27	5.5 Variationen kleiner Sportspiele mit Hilfe der Matten	55
3.6 Die Langbank im Sondernturnbereich	29	5.6 Konditionsschulung	56
4 An, auf und mit Kästen	31	5.7 Der Einsatz der Matten im Seniorenbereich	60
4.1 Staffeln	32	5.8 Das Verwenden der Matten im Sondernturnbereich	62
4.2 Platzsuchspiele	34	6 Einige Stunden- und Übungsbeispiele mit Bänken, Kästen und Matten	65
4.3 Kleine Spiele mit dem Kasten	35	Literatur	75
4.4 Konditionsschulung	38		