

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Einleitung .....	6
2 Aufbau des Wurfkreises .....	7
3 Lehren und Lernen mit dem Wurfkreis.....	12
4 Kleine Würfe mit dem Fuß .....	26
5 Kleine Würfe mit dem Bein.....	42
6 Große Würfe auf einem Bein.....	54
7 Große Würfe auf beiden Beinen .....	62
8 Kleine Würfe mit Ausheben.....	78
9 Große Würfe aus der Rückenlage .....	86
10 Gruppenübergreifende Querverbindungen .....	101
11 Geeignete Übungen .....	105
12 Verzeichnis der Würfe.....	114