

## Inhaltsverzeichnis

### I. Spiele und Übungsformen mit alternativen Sportgeräten

Spiele und Übungsformen...	Seite:		Seite:
- mit der Zeitung	9	- mit der Klorolle	33
- mit Bierdeckeln	13	- mit der Keksdose	37
- mit dem Luftballon	17	- mit Leinensäcken	41
- mit Joghurtbechern	21	- mit dem Fahrradreifen	43
- mit Bananenkartons	25	- mit der Teppichfliese	47
- mit dem Fallschirm bzw. Schwungtuch	29		

### II. Stationentraining (Zirkel)

	Seite:
Kräftigung der Arme und des Schultergürtels I	55
Kräftigung der Arme und des Schultergürtels II	59
Dehnen und Kräftigen der Rückenmuskulatur	63
Kräftigung der Fußmuskulatur	67
Förderung der Wurfgeschicklichkeit an Wurfstationen I	71
Förderung der Wurfgeschicklichkeit an Wurfstationen II	75
Kräftigung der Beinmuskulatur	79
Schulung koordinativer Fähigkeiten	83
Allgemeine Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsschulung	87
Ausgleich von Koordinationsschwächen mit Hilfe alternativer Sportgeräte	91

### III. Gerätebahnen mit Bewegungsgeschichten

Wir klettern im Hochgebirge	Seite:
Wir reisen zum Roboterplanet	97
Wir machen eine Dschungelexpedition	103
Wir sind die Piraten der Tikaturainsel	109
Wir erklimmen den Gipfel des Kilimanjung	115
Wir wandern über den Nordpol	121
	127

### IV. Beliebte kleine Sportspiele

	Seite:		Seite:
Vorsicht, die Haie kommen!	135	Würfelwettlauf	149
Wettlauf der Tiere	136	Busfahrt	150
Wäscheklammernfangsti	137	Reifenfangsti	151
Springfangen	138	Wer findet einen Bierdeckel?	152
Statue	139	Brückenwächter	153
A-B-C-Fangen	140	Verzaubern	154
Goldsuche in China	141	Spinnennetz	155
Mattenrutschen	142	Krebsfußball	156
Spardose	143	Krebsfangsti	157
Rübezahl	144	Postbote	158
Streß	145	Schwache Maus	159
Reifenwandern	146	Maus im Irrgarten	160
Heimliche Verfolgung	147	Schlüsselspiel	161
Künstler und Modell	148	Antippspiel zum Stundenabschluß	162