

Inhalt

Vorwort	4
----------------------	---

Materialaufstellung und Hinweise	5
---	---

Lauf-Abc

Station 1: Bewusstes Gehen.....	9
Station 2: Gehen mit Kniehub	10
Station 3: Zehenspitzenlauf	11
Station 4: Fußballenlauf	12
Station 5: Fersenlauf.....	13
Station 6: Seitlicher Überkreuzlauf	14
Station 7: Kniehebelauf.....	15
Station 8: Reifenlauf	16
Station 9: Rückwärtslauf.....	17
Station 10: Storchenlauf.....	18
Station 11: Hopserlauf	19
Station 12: Wechselnde Laufarten.....	20

Laufen: Sprint

Station 1: Hochstart	21
Station 2: Tiefstart.....	22
Station 3: Wechselnde Startpositionen.....	23
Station 4: Frühstarter	24
Station 5: Staffellauf I.....	25
Station 6: Staffellauf II.....	26
Station 7: Staffellauf III.....	27
Station 8: Pendelstaffel I.....	28
Station 9: Pendelstaffel II.....	29
Station 10: Pendelstaffel III	30
Station 11: Würfelbiathlon.....	31
Station 12: Zwerge oder Riesen?.....	32
Station 13: Balljagd.....	33
Station 14: Sprint mit Anhänger	34

Laufen: Ausdauer

Station 1: Zeitungslauf	35
Station 2: Quassellauf.....	36
Station 3: Seilspringen.....	37
Station 4: Zahlenlauf	38
Station 5: Rundenlauf	39
Station 6: Biathlon.....	40
Station 7: Hindernislauf I.....	41
Station 8: Hindernislauf II.....	42
Station 9: Halb leer oder halb voll?.....	43
Station 10: Puzzlelauf	44
Station 11: Memory®-Lauf.....	46

Springen

Station 1: Mattenrutschen.....	48
Station 2: Einbeinsprung.....	49
Station 3: Kreishopser.....	50
Station 4: Gummitwist.....	51
Station 5: Wechselnde Sprünge	52
Station 6: Nummernspringen	53
Station 7: Sprunglauf	54
Station 8: Steigsprung I.....	55
Station 9: Steigsprung II.....	56
Station 10: Standweitsprung	57
Station 11: Mattenweitsprung	58
Station 12: Zonenweitsprung	59

Werfen

Station 1: Ballwurf.....	60
Station 2: Schweißballwurf	61
Station 3: Prellwurf I.....	62
Station 4: Prellwurf II	63
Station 5: Ball unter der Schnur	64
Station 6: Zielwurf tief	65
Station 7: Zielwurf hoch	66
Station 8: Monsterwurf.....	67
Station 9: Wanderball	68
Station 10: Tontaubenschießen	69
Station 11: Fußball-Einwurf.....	70
Station 12: Mauerwurf.....	71
Station 13: Wurf mit Anlauf I.....	72
Station 14: Wurf mit Anlauf II	73

Anhang

Laufzettel	74
Spielideen	75