

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. BASKETBALL	
Hohe Ziele	
Vielfältige Übungsvarianten zum richtigen Werfen auf den Basketballkorb	5
2. KÖRPERBEHERRSCHUNG UND TAKTIK	
Kleine Wettkämpfe mit Köpfchen	
Mit Geschicklichkeit, Gewandtheit, Taktik und Kraft einen Gegner fair besiegen	17
3. FUSSBALL	
Selbst am Ball bleiben	
Verbesserung des Ballgefühls im Fuß durch kleine Spiele für jedermann	23
4. SOZIALES LERNEN	
Nein heißt nein – eine Vertrauenssache	
Selbstvertrauen stärken und Vertrauen spüren	31
5. KOORDINATION MIT DEM REIFEN	
Eine runde Sache	
Vielfältige Bewegungsaufgaben als koordinativ-kooperative Grundsteinlegung	38
6. TURNEN	
Wie die Affen im Urwald	
Normfreie Turnspiele zur Schaffung turnerischer Basisvoraussetzungen	46
7. BASKETBALL	
Spürst du das Kribbeln beim Dribbeln?	
Laufen, Stoppen und Stehen mit Ball – spielerische Schulung des Dribblings	60
8. RINGTENNIS	
Herr der Ringe – Werfen und Fangen mal ohne Ball	
Leicht umsetzbare Übungen / Spiele mit Wurfringen mit hohem konditionell-koordinativen Anspruch ..	68
9. FITNESS	
Mountainpoly – der Berg ruft	
Lösen von Aufgaben zur Konditions- und Koordinationsschulung	75
10. KLEINE SPIELE	
Spiele – mal ohne Verlierer	
Kreativität und Spaß miteinander erleben	85