

# Inhaltsverzeichnis

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