

Inhalt

Vorwort	6
Einführung: Darum ist Raufen und Rangeln so wichtig!	8
Methodische Überlegungen	14
Wir wärmen uns auf – Motivation und Energie wecken	21
Gemeinsam sind wir stark! – Erster Körperkontakt entsteht	31
Wir ziehen, stoßen, schieben – Wir schaffen das!	43
Jetzt geht's zur Sache – Rauen und Rangeln ausleben	58
Wir entspannen uns – Chillout und Cool-Down	72
Spiele-Übersicht	86