

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	2.14 Angriff mit dem Luftballon	49
		2.15 Angriff auf die Körperseite	50
		2.16 Fechtkampf	51
Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	7	2.17 Mein Schatz (Boden)	52
1 Ziele und Perspektiven	7	2.18 Aus der Bauchlage in die Rückenlage	53
2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht	8	2.19 Aus der Rückenlage in die Bauchlage	54
3 Systematik der Übungsformen	10	2.20 Aus der Bankstellung in die Bauchlage	55
		2.21 Aus dem Vierfüßlerstand in die Bankstellung	56
Übungsformen	12	2.22 In die Rückenlage aus verschiedenen Positionen	57
1 Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter	12	2.23 Seilkampf	58
1.1 Fahrradfahren im Liegen	12	2.24 Seitwärtsrolle	59
1.2 Drunter und Drüber in Bockstellung	13	3 Kooperative Mannschaftsspiele	60
1.3 Drunter und Drüber im Liegestütz	14	3.1 Gefängnisausbruch	60
1.4 Kriechtief	15	3.2 Gipfelbesteigung	61
1.5 Lehn dich an	16	3.3 Mattenrutschen	62
1.6 Klammeraffe	17	3.4 Mattenbalance	63
1.7 Überschlag	18	3.5 Mauersturz	64
1.8 Hängebauchschwein	19	3.6 Freier Fall	65
1.9 Schubkarre	20	3.7 Schluchtdurchquerung	66
1.10 Grashüpfer	21	3.8 Wogendes Meer	67
1.11 Toter Mann	22	3.9 Aufstand	68
1.12 Fahrstuhl	23	3.10 Tausendfüßler	69
1.13 Verknoten und Entwirren	24	3.11 Wackelschlange	70
1.14 Huckepack	25	3.12 Haltet mich	71
1.15 Sandwich	26	3.13 Förderband	72
1.16 Maultier	27	3.14 Rettungskette	73
1.17 Rock'n'Roll	28	3.15 Krankentransport	74
1.18 Kohlensack	29	3.16 Inselfpringen	75
1.19 Partnerliegestütz I	30	3.17 Bank über Kopf im Sitzen	76
1.20 Partnerliegestütz II	31	3.18 Bank über Kopf im Stehen	77
1.21 Baumstamm	32	3.19 Platzwechsel auf der Bank	78
1.22 Wagenheber	33	3.20 Bank durchreichen	79
1.23 Fallen auf Gesäß und Rücken	34	3.21 Rollbank	80
1.24 Fallen auf die Körperseite	35	3.22 Flieger mit Sprungtuch	81
2 Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter	36	4 Gruppenkämpfe	82
2.1 Liegestützkampf	36	4.1 Ausbruch	82
2.2 Sockenklau I	37	4.2 Tauziehen	83
2.3 Rodeo	38	4.3 Komm in mein Haus	84
2.4 Klammerklau	39	4.4 Unser Schatz	85
2.5 Berühre die Füße	40	4.5 Vier-Zonen-Kampf am Boden	86
2.6 Berühre die Oberschenkel	41	4.6 Vier-Zonen-Kampf im Stand	87
2.7 Ausheben	42	4.7 Unzertrennlich	88
2.8 Schiebekampf mit Medizinball	43	4.8 Auf die Insel	89
2.9 Mein Schatz (Stand)	44	4.9 Reiterkampf im Stand	90
2.10 Medizinballklemme	45	4.10 Reiterkampf am Boden	91
2.11 Aufziehkampf	46	4.11 Mattenkönig	92
2.12 Ein-Bein-Ausheber	47	4.12 Bodenkampf	93
2.13 Beherrschen von hinten	48	4.13 Mattenflucht	94
		4.14 Sockenklau II	95
		4.15 Mattenschieben	96
		4.16 Raub der Trophäe	97

Inhaltsverzeichnis

4.17	Geschwister	98	3.6	Fauststöße gegen einen Sandsack (oder Gymnastikball)	136
4.18	Volles Rettungsboot	99	3.7	Leichtkontaktf Faustkampf ohne Kopfberührung	137
4.19	Globus	100			
4.20	Starker Rücken	101			
4.21	Schubkarrenkampf	102			
4.22	Troika	103			
4.23	Zerstörer	104			
4.24	Berühren der Füße	105			
	Methoden	106		Bewertung und Zensierung	138
1	Alles hört auf mein Kommando	106	1	Bewertung eines Zweikampfcircuits	139
2	Zweikampfcircuit am Boden	107	2	Komplexer Motoriktest 10×20	140
3	Vertrag ist Vertrag	108	3	Bewertung eines Raufballspiels	141
4	Verteidige dein Königreich	109	4	Stützkrafttest (40 Sekunden)	142
5	Die glorreichen Sieben – Handicap-Kämpfe im Stand	110	5	Bewertung einer Zweikampfübung im Stand	143
6	Wer gewinnt die Champions League?	111	6	Bewertung im Zweikampf am Boden	144
7	Zweikampf-Lostopf	112	7	Bewertung eines Tauziehkampfes	145
8	Mannschaftskampf	113			
9	Sumo-Turnier	114			
	Kampfspielformen	115		Anhang	146
1	Raufballspiele	115	1	Kopiervorlage Vertrag zur Methode „Vertrag ist Vertrag“	146
1.1	Raufball am Boden	116	2	Kopiervorlage Protokoll zur Methode „Zweikampf-Lostopf“	147
1.2	Raufball im Stand	117	3	Kopiervorlage zur Bewertung eines Zweikampfcircuits	148
1.3	Jokerraufball	118	4	Kopiervorlage zur Bewertung eines Raufballspiels	149
1.4	Raufball auf zwei Ziele	119	5	Kopiervorlage zur Bewertung einer Zweikampfübung am Boden	150
1.5	Räuberraufball	120	6	Kopiervorlage zur Bewertung eines Tauziehkampfes	151
2	Gladiatorenspiele	121			
2.1	Pompfenduell	122			
2.2	„Steh Bock – Lauf Bock“	123			
2.3	Pompfenfänger	124			
2.4	Pompfenkickern	125			
2.5	Ampelspiel	126			
2.6	Wer ist der Qwik?	127			
2.7	Mini-Jugger (Outdoor)	128			
3	Boxspiele	130			
3.1	Schattenboxen	131			
3.2	Fauststöße gegen eine Turnmatte	132			
3.3	Fauststöße gegen eine Weichbodenmatte	133			
3.4	Fauststöße mit Partner	134			
3.5	Fauststöße gegen einen Medizinball	135			