

Einleitung	7
Kapitel 1 – Spielen in und mit Regelstrukturen: Sportspiele	16
1 Schlamm Schlacht	17
<i>Ein Lauf- und Wurfspiel</i>	
2 Handballspiele	19
<i>Grundfertigkeiten des Handballspielens lernen und üben</i>	
3 Tooor, Tooor, Tooor!	20
<i>Tore erzielen mit der Hand</i>	
4 Volleyball-Zeugnis I: Trimm-dich-Pfad	21
<i>Ballkunststücke zur Vorbereitung auf das Zielspiel Volleyball</i>	
5 Volleyball-Zeugnis II: Ball über die Schnur	24
<i>Spiel 1 gegen 1 in einem festgelegten Feld</i>	
6 Herr der Ringe	26
<i>Kennenlernen eines alternativen Rückschlagspiels: Ringtennis</i>	
7 Fußball-Bundesliga I	28
<i>Fußballtore allein und mit dem Partner erzielen</i>	
8 Fußball-Bundesliga II	29
<i>Fußball spielen leicht gemacht</i>	
9 Trainingscamp für Fußballprofis	30
<i>Fußball spielen an Stationen</i>	
10 NBA	32
<i>Basketball spielen lernen</i>	
11 Hoch hinaus	33
<i>Basketball spielen lernen</i>	
12 Hockey	34
<i>Spielen mit einem Schläger</i>	
13 Eine Scheibe lernt fliegen	36
<i>Erste Übungen und Spiele mit der Frisbeescheibe</i>	
14 Auf der Frisbee-Kirmes	37
<i>Zielwurfübungen mit der Frisbeescheibe</i>	
15 Team-Frisbee	39
<i>Vorbereitungen auf das „Ultimate-Frisbee“</i>	
16 Ultimate-Frisbee	41
<i>Ein Spiel für zwei Mannschaften</i>	
Kapitel 2 – Gleiten, Fahren, Rollen: Rollsport	42
1 Auf die Knie!	45
<i>Inlineskating für Anfänger: die richtige Falltechnik</i>	
2 Notfallbremse	47
<i>Inlineskating für Anfänger: Gewöhnungs- und Fallübungen mit Inlineskates</i>	
3 Rollen	49
<i>Inlineskating für Anfänger: Rollübungen und Erlernen des Heel-Stops</i>	
4 Charlie Chaplin	51
<i>Inlineskating für Anfänger: Vertiefung des Heel-Stops und aktives Gleiten</i>	
5 Auf die Kante, fertig, los!	53
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kantengewöhnung und Kurvenfahrt</i>	
6 Kratz die Kurve!	55
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kurvenfahren durch einen Hütchenparcours</i>	
7 Kreuz und quer	57
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Technik des Übersetzens lernen</i>	
8 Stopp heißt Stopp!	59
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: T-Stop-Bremstechnik erlernen</i>	

9	Hin und her – das ist nicht schwer	61
	<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Rückwärtsfahren erlernen</i>	
10	Skater-Test	63
	<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Stationenparcours zur Wiederholung der gelernten Techniken</i>	
11	Balanceakt mit dem Rola-Bola	67
	<i>Erproben und Erkunden des Rola-Bola unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln</i>	
12	Waagrecht	69
	<i>Balancieren auf dem Rola-Bola mit der Hilfestellung eines Partners</i>	
13	Kunststücke	71
	<i>Erfinden und Erproben von Kunststücken mit Kleinmaterialien auf dem Rola-Bola</i>	
14	Rola-Bola-Show	72
	<i>Gemeinsames Planen und Einüben einer Rola-Bola-Aufführung</i>	
15	Rola-Bola-Führerschein	75
	<i>Überprüfung der erlernten Bewegungselemente</i>	
16	Los geht's mit dem Waveboard I	77
	<i>Auf- und Absteigen sowie die ersten Schwünge üben</i>	
17	Los geht's mit dem Waveboard II	79
	<i>Freies Fahren und Kurventechnik üben</i>	
 Kapitel 3 – Bewegen an Geräten: Turnen		81
1	Bahnbauplätze	82
	<i>Sicherer Gerätetransport beim Bau einer Gerätebahn</i>	
2	Stuntmen-Trainingslager	84
	<i>Turnen zur Vermeidung von Stürzen</i>	
3	Klammeraffen	87
	<i>Übungen zum Erlernen von Hilfestellungen</i>	
4	Rollen im Quadrat	90
	<i>Die Rolle vorwärts üben und anwenden</i>	
5	Rollen im Rückwärtsgang	92
	<i>Die Rolle rückwärts üben</i>	
6	Rollbahnen	94
	<i>Rollen in einer Gerätelandschaft</i>	
7	Alles in Balance	96
	<i>Kinder bauen Balancier-Stationen</i>	
8	Kletterturnier	99
	<i>Klettern an Stationen als Teamwettkampf</i>	
9	In der Muckibude	101
	<i>Stützkrafttraining an verschiedenen Geräten</i>	
10	Große Kids am Minitrampolin I	103
	<i>Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin</i>	
11	Große Kids am Minitrampolin II	105
	<i>Turnen an Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	
12	Große Kids am Minitrampolin III	107
	<i>Turnen an eigenen Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	
13	Ein Barren voller Kinder	109
	<i>Vielseitiges Turnen am Stufenbarren</i>	
14	Tarzan und Co	111
	<i>Ein Spielplatz zum Schwingen und Schaukeln</i>	
15	Das große Turnen	113
	<i>Turnen in einer großen Gerätekombination</i>	

Kapitel 4 – Gestalten, Tanzen, Darstellen: Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	115
1 Verwandlungen <i>Bewusstmachen räumlicher, zeitlicher und dynamischer Bewegungsmöglichkeiten</i>	116
2 Achtung: Hochspannung! <i>Spannungszustände des Körpers wahrnehmen</i>	118
3 Außer Rand und Band <i>Kennenlernen des Gymnastikbandes als Sportgerät</i>	119
4 Ballgymnastik <i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	121
5 Reifenkür <i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	124
6 Ich sag mal nichts <i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	127
7 Stummfilm <i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	130
8 Alles nur Theater? <i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	132
9 Zirkusschule <i>Bewegungskünste – Akrobatik</i>	133
10 Belgischer Tanz <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	137
11 Let's dance <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	139
12 Aerobic für Kids <i>Tanzimprovisation</i>	143
13 Stop-Tanz <i>Tanzimprovisation</i>	148
14 Jumpstyle: erste Moves <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	151
15 Jumpstyle: noch mehr Moves <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	153
16 Group-Jumps: Wir jumpen zusammen! <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	156
17 Tanz doch mit! I <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	157
18 Tanz doch mit! II <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	159
19 Tanz doch mit! III <i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	161
 Kapitel 5 – Ringen und Kämpfen: Zweikampfsport	 163
1 Lass dich fallen! I <i>Das sichere Fallen üben</i>	166
2 Lass dich fallen! II <i>Rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen üben</i>	170
3 Zwei im Gleichgewicht <i>Zieh- und Schiebespiele zur Schulung des Gleichgewichts</i>	174
4 Medizin-Football <i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand</i>	177
5 Medizinball-Rugby <i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand am Boden</i>	178
6 Ritterspiele <i>Stockkämpfe mit einem Gymnastikstab</i>	179

7	Kleine Gruppen kämpfen gut	181
	<i>Zieh- und Schiebekämpfe in Kleingruppen</i>	
8	Zwei starke Teams	184
	<i>Kampfspiele in 2 Gruppen</i>	
9	Judorolle	186
	<i>Einführung in die Judorolle</i>	
10	Fall-Zirkus	188
	<i>Falltechniken in einer Bewegungspräsentation</i>	
11	Zu zweit an Stationen	189
	<i>Zweikämpfe im Stationenbetrieb</i>	
12	Powerkämpfe	192
	<i>Partnerkämpfe mit erhöhtem Krafteinsatz</i>	
13	Zweikämpfen – total verrückt!	195
	<i>Partnerkämpfe mit Handicap</i>	
14	Standhaft bleiben!	198
	<i>Partnerkämpfe im Stand</i>	
15	Darf ich bitten?	201
	<i>Zweikämpfe als Teamwettbewerb</i>	
 6. Inhalt der Musik-CDs		202