

Inhalt

Vorwort	4
Lehrerinformationen	5
Materialaufstellung und Hinweise	6
Tipps für den Geräteaufbau	9

Spiele: Handball und Basketball

Station 1: Korbwurf	10
Station 2: Torwart-Training	11
Station 3: Abpraller	12
Station 4: Aufsetzerball	13
Station 5: Baumstamm-Prellen	14
Station 6: Verteidigung	15
Station 7: Zielgenau werfen	16
Station 8: Ballklauen	17

Fitness: Kraft und Ausdauer

Station 1: Abschleppdienst	18
Station 2: Sumpflandschaft-Überlebens- kampf	19
Station 3: Rollball	20
Station 4: Pokalsieg	21
Station 5: Boxtraining und Kickboxen	22
Station 6: Radrennen	23
Station 7: Holz hacken	24
Station 8: Mini-Marathon	25

Turnen und Bewegungskünste

Station 1: Gefährlicher Hochseiltransport	26
Station 2: Flucht über die Gefängnismauer	27
Station 3: Hindernis-Riesenschaukel	28
Station 4: Stuntman-Trainingslager	29
Station 5: Durch den schmalen Tunnel	30
Station 6: Sichere Astronautenlandung	31
Station 7: Schwingen am Helikopter- Rettungsseil	32
Station 8: Sprungschanze	33

Spiele: Fußball und Volleyball

Station 1: Banktreffer	34
Station 2: Dribbelkönig	35
Station 3: Dribbeln – Schießen – Annehmen	36
Station 4: Chaos-Bälle	37
Station 5: Zupritschen	38
Station 6: Baggern	39

Station 7: Aufschlagtraining	40
Station 8: Wandpraitschen	41

Leichtathletik: Laufen, Springen, Werfen

Station 1: Sockenwerfen	42
Station 2: Gummitwist	43
Station 3: Zonentreffer	44
Station 4: Steigerungslauf	45
Station 5: Sprung in den Weichboden	46
Station 6: Stummer Ball	47
Station 7: Hindernisstafel	48
Station 8: Raketenstart	49

Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen

Station 1: Schatztaucher	50
Station 2: Höhlentaucher	51
Station 3: Robbensprung	52
Station 4: Paketsprung	53
Station 5: Gleitfisch	54
Station 6: Rückenschwimmtraining	55
Station 7: Hundeln	56
Station 8: Drehwurm	57

Spiele: Tennis und Hockey

Station 1: Wandtennis	58
Station 2: Schlägerparade	59
Station 3: Tennis für Champions	60
Station 4: Balljunge	61
Station 5: Bierdeckel-Hockey	62
Station 6: Hockey-Parcours	63
Station 7: Partner-Hockey	64
Station 8: Minigolf-Hockey	65

Ringern und Kämpfen

Station 1: Schildkrötenpanzer-Kampf	66
Station 2: Western-Rodeo	67
Station 3: Schwertransporter-Wettkampf	68
Station 4: Fechtkampf	69
Station 5: Poolnudel-Tauziehen	70
Station 6: Piraten-Duell	71
Station 7: Die geheimnisvolle Schatzkarte	72
Station 8: Karate-Kid	73

Anhang

Stationsnummernkarten	74
-----------------------------	----