

Inhalt

Kapitel 1: Bewegungsfreude

1.1	Sportstunden mit großen Gruppen (> 20 Teilnehmer)	14
1.2	Sportstunden mit kleineren Gruppen (< zwölf Teilnehmer)	22
1.3	Sportstunden mit gemischten Gruppen	26
1.4	Sportstunden mit Partner	30

Kapitel 2: Fitness

2.1	Allgemeine Fitness	40
2.2	Kraft und Ausdauer	42
2.3	Koordination und Schnelligkeit	44
2.3.1	Special: Cross-Fit & Hyrox	46
2.4	Beweglichkeit	47

Kapitel 3: Aufwärmen (Warm-up)

3.1	Warm-up für Team-Ballsportarten (Basketball, Handball, Fußball, Volleyball)	54
3.2	Warm-up für Einzelsportarten (Leichtathletik, Turnen, Parkour, Schwimmen)	65
3.3	Warm-up für Kraft und Fitness	66
3.4	Warm-up für Schnelligkeit und Reaktion	68

Kapitel 4: Bewegungslernen

4.1	Basketball – vom Dribbeln und Passen zum Korbleger	72
4.2	Hochsprung – vom Korbleger zum Flop	75
4.3	Handball – vom Pellen zum Passen zum Werfen	78
4.4	Speerwerfen – vom Schlagwurf zum Speerwurf	79
4.5	Fußball – vom Dribbeln zum Stoppen zum Schießen	80
4.5.1	Fußball – vom Kleinfeld zum Großfeld	82
4.6	Turnen – vom Stützen und Schwingen zum Handstand und Klimmzug	87
4.6.1	Turnen – vom Rollen und Springen zum Salto und Dunking	88
4.7	Kür statt Pflicht – der Fünf-Stationen-Betrieb	90

Kapitel 5: Alte Spiele treffen neue Trends

5.1	Völkerball – viele Varianten	96
5.2	Frisbee – viele Ideen	101
5.3	Köpfchenball – Schrittregele beachten	105
5.4	Badminton – Rundlauf und mehr	108
5.5	Spiele-Mix – Ballspiele kombiniert	114

Kapitel 6: Ideenwerkstatt Turnhalle

6.1	Langbank, Kasten, Sprossenwand – viele Einsatzmöglichkeiten	124
6.2	Turnringe, Trampoline, Pezzi®-Bälle – noch mehr Ideen	125
6.3	Klein- und Großgeräte – vom Durcheinander zum Parkour	126
6.3.1	Flitze-Flitz-Zirkel	128
6.3.2	Shoot-out (Moorhuhn-Spiel)	130
6.3.3	Work-out 12	131
6.3.4	Power & Fitness	132
6.4	Kleine Hilfsmittel – große Wirkung	134

Kapitel 7: Gesundheits- und Reha-Sport

7.1	Sanftes Aufwärmen – am Ort und querbeet	138
7.2	Übungen mit Köpfchen – Konzentration und Kommunikation	142
7.3	Koordination – mehr als nur Gleichgewicht	145
7.4	Von Kopf bis Fuß – Übungen im Stehen, im Sitzen, im Liegen	147

Kapitel 8: Abwärmen (Cool-down)

8.1	Cool-down nach Ballsportarten	156
8.2	Cool-down nach Einzelsportarten	159
8.3	Cool-down nach einer Schulsportstunde	160
8.4	Cool-down nach Kraft und Ausdauer	162

Kapitel 9: Testen – Messen – Planen (B-A-S-Ko-K)

9.1	Test für Beweglichkeit (B-A-S-Ko-K)	170
9.2	Test für Ausdauer (B-A-S-Ko-K)	172
9.3	Test für Schnelligkeit (B-A-S-Ko-K)	176
9.4	Test für Koordination (B-A-S-Ko-K)	178
9.5	Test für Kraft (B-A-S-Ko-K)	180
9.6	Special: Eignungs-Tests zur Bewerbung	182

Kapitel 10: Sportwissenschaftliche Fakten

10.1	Aufwärmen und Abwärmen – Hintergrund und Effekte	192
10.2	Dehnen und Stretching – Technik und Zeitpunkt	195
10.3	Yoga und Pilates – Vorteile und Einsatz	202
10.4	Bewegung und Gedächtnis – Sport und Lernen	204

Nachwort	206
Glossar	208
Danksagung	249
Quellennachweis	251