

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	5
Volker Specht . . SPIELEN MIT DEM BALL	7
Einführung	9
Rollen des Balles	13
Werfen, Prellen und Fangen des Balles	23
Treten des Balles	37
Axel Ihde . . LAUF- UND NECKSPIELE	41
Einführung	43
Kleine Laufspiele	43
Laufspiele mit einfachen Regeln	47
Platzsuchspiele	51
Haschespiele nach Gegenständen und mit Platzwechsel	55
Haschespiele mit Freimal	59
Haschespiele mit festgelegter Ordnung	63
Sibylle Hesse . . LAUFEN – SPRINGEN – WERFEN	67
Einführung	69
Spielerische Vorformen	73
Elementare Grundformen	77
Festigung durch Variationen	81
Wettkampfformen und weitere Variationen	85
Steigerung leichtathletischer Bewegungsarten	89
Lothar Brüns . . SCHWIMMEN	93
Einführung	95
Spielen und Üben im Wasser	99
Tauch- und Springübungen	103
Auftriebs- und Gleitübungen	107
„Kunststücke“ zur Geschicklichkeitsförderung	111
Verbesserung der Gewandtheit und Sicherheit	115
Hinführung zum Brust- und Kraulschwimmen	119
Renate Veit . . GYMNASTIK	123
Einführung	125
Mit dem Sprungseil	127
Mit dem Sandsäckchen	129
Mit dem Tuch	131
Ohne Gerät	133
Mit dem Reifen	137
Mit dem Stab	141
Mit dem Tennisring	145
Mit Tennisring und Stab	147
Nachtrag zu Übungen ohne Gerät	148
Schlußbemerkungen	148
Otto Sandvoß . . BODENTURNEN UND BALANCIEREN	149
Einführung	151

Kriechen und Krabbeln	153
Wälzen und Rollen	155
Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen	159
Kippen und Überschläge	167
Gymnastische Bodenübungen	168
Kooperatives Bodenturnen	171
Otto Sandvoß · TURNEN AN GERÄTEN	175
Einführung	177
An der Holzleiter	179
An Bänken und Balken	181
An Kisten und Kästen	185
Am Barren	189
Am Reck	193
An Gerätekombinationen	197
Frank Häusler · SCHWINGEN UND KLETTERN	201
Einführung und Vorbereitung	203
An Stühlen, Zimmerreック, Kletterbaum und Netzwand	211
An Strickleiter, Seilen und kleinen Ringen	217
Über Hindernisse	219
An Reck, Ringen, Tau und Turnbank	221
Karin Schabert und Ela Klindt · TANZEN	227
Einführung	229
Sing- und Tanzspiele	229
Rhythmussschulung und Tanz	241
Differenziertere Tanzformen	249
Marie-Luise und Walter Häusler · SKILAUFEN	253
Einführung	255
Voraussetzungen	256
Alter und Organisation	258
Vorübungen in der Ebene und auf flachem Hang	260
Variationen des Aufsteigens und ersten Abfahrrens	263
Fahrtminderung und Richtungsänderungen	268
Benutzung der Lifte	273
Volker Specht · AUF DEM SPIELPLATZ	279
Einführung	281
Rutschen	285
Balancieren	287
Drehen	288
Schwingen im Hang	294
Axel Ihde · FRÖHLICHER WETTSTREIT	297
Einführung	299
Wettkämpfe und Wettspiele	300
Sport- und Spielfeste	307
Verschiedene Staffeln	311
Wettspiele mit besonderer Sinngebung	315
Wurfwettbewerbe	319