

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort . . . . .	5
<b>Volker Specht · SPIELEN MIT DEM BALL . . . . .</b>	<b>7</b>
Einführung . . . . .	9
Rollen des Balles . . . . .	13
Werfen, Pellen und Fangen des Balles . . . . .	23
Treten des Balles . . . . .	37
<b>Axel Ihde · LAUF- UND NECKSPIELE . . . . .</b>	<b>41</b>
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
<b>Sibylle Hesse · LAUFEN – SPRINGEN – WERFEN . . . . .</b>	<b>67</b>
Einführung . . . . .	69
Spielerische Vorformen . . . . .	73
Elementare Grundformen . . . . .	77
Festigung durch Variationen . . . . .	81
Wettkampfformen und weitere Variationen . . . . .	85
Steigerung leichtathletischer Bewegungsarten . . . . .	89
<b>Lothar Brüns · SCHWIMMEN . . . . .</b>	<b>93</b>
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
<b>Renate Veit · GYMNASTIK . . . . .</b>	<b>123</b>
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
<b>Otto Sandvoß · BODENTURNEN UND BALANCIEREN . . . . .</b>	<b>149</b>
Einführung . . . . .	151

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