

## II. Inhaltsverzeichnis

<b>I. Vorwort</b>	9
<b>II. Inhaltsverzeichnis</b>	15
<b>III. Anregungen für Elternhaus und Kindergarten</b>	25
<b>IV. Für die schulische Arbeit und die Vereinstätigkeit</b>	37
<b>A. Geschicklichkeits- und Bewegungsübungen</b>	37
(in Klammern: die Lebensjahr-Schwerpunkte)	
<b>1. Laufen, Schleudern, Drehen</b>	37
Schlangenlauf (9)	37
Der Fuchs schleicht ums Haus (9)	37
Schleuderläufe (9–11)	38
Sauserad (11)	39
Alles dreht sich (ab 11)	39
Paardrehen mit Stab (12)	41
Aaldrehen (ab 12)	41
<b>2. Laufen und Springen im Seil</b>	42
Läufe durch ein geschwungenes Seil (ab 10)	42
Läufe durch mehrere Seile (12)	43
Hüpfen im geschwungenen Seil (ab 11)	43
Hüpfen im Doppelseil (ab 13)	44
Flugrolle über ein geschwungenes Seil (14)	45
Hüpfen und Springen im kreisenden Seil (ab 9)	45
Lemniskatenlauf mit zwei kreisenden Seilen (11)	46
Freies Fischefangen (10)	47
Sprunggeschicklichkeiten im Hüpfseil (ab 9)	47
<b>3. Hüpfen und Springen</b>	50
Allerlei Übungen am Kreis (11/12)	50
Lebendiges Bockspringen (12)	51
Kesselsprung (13)	52
<b>4. Werfen, Tippen, Fangen</b>	52
Schrittwerfen (10)	52
Ball-Zuwerfen im rotierenden Kreis (12)	53
Zwillingsball (12/13)	53
Zielwurfübungen aller Art (ab 11)	54
Scheibenstechen und -werfen (ab 10)	56
Spick-Wettkampf (11)	56

Balltippen am Kreis (ab 11) . . . . .	57
Der schnelle Fritz (13) . . . . .	58
Drei faule Gesellen (ab 12) . . . . .	58
Wolken schieben (11) . . . . .	58
Partnerübungen mit Ball (ab 11) . . . . .	59
<b>5. Reaktionsschulung</b> . . . . .	60
Signallauf (9) . . . . .	60
Ballfoppen und -fangen (11) . . . . .	61
<b>6. Reifen-Übungen</b> . . . . .	62
Buntes mit den Reifen (ab 9) . . . . .	62
<b>7. Jonglieren von Stab, Keule und Ball</b> . . . . .	65
Stabbalance, Keulen- und Balljonglieren (ab 11) . . . . .	65
<b>8. Balancierbank-Übungen</b> . . . . .	67
Diverse Geschicklichkeiten an der Balancierbank (ab 9) . . . . .	67
<b>9. Übungen mit Ringkampfcharakter</b> . . . . .	69
Kuckuckseier legen (12) . . . . .	69
Der Eiszapfen (10) . . . . .	69
Glocken schwingen und Transportgasse (12/13) . . . . .	69
Steirisches Ringen (14) . . . . .	70
Klatschkampf (ab 12) . . . . .	70
Das Schwabentreten (13) . . . . .	71
Kreisziehen (ab 13) . . . . .	71
Ringender Kreis (13/14) . . . . .	72
Hände beugen (13) . . . . .	72
Krötenzweikampf (ab 12) . . . . .	72
Zweibein (13/14) . . . . .	73
Finger- und Fußhakeln, Armdrücken (14) . . . . .	73
Das Sohlenschieben (14) . . . . .	74
Einige Partnerübungen (ab 12) . . . . .	74
Die gespannte Feder (14) . . . . .	77
Andere Übungen mit Ringkampfcharakter (ab 11) . . . . .	77
<b>B. Staffel-Wettbewerbe</b> . . . . .	83
Auf ein Wort! . . . . .	83
<b>1. Laufstaffeln</b> . . . . .	83
Pendelstaffeln (10) . . . . .	83
Staffel mit fliegenden Wechseln (12) . . . . .	84
Hol-über-Staffeln (10/11) . . . . .	85

Nummernstaffeln (ab 11) . . . . .	85
Fragenstaffel (12) . . . . .	87
»Schwan-kleb-an«-Staffeln (12) . . . . .	88
Schlangenstaffel (12) . . . . .	89
Krankentransport-Staffeln (11) . . . . .	89
Steuermann-Staffeln (ab 11) . . . . .	89
Gruppen-Wettstaffeln (12) . . . . .	90
Überlaufstaffeln (ab 11) . . . . .	90
Drei-, Vier- und Fünfbeinstaffeln (ab 11) . . . . .	91
Pantoffelstaffeln (ab 10) . . . . .	92
Lauf-, Hüpf- und Krabbelstaffeln (11) . . . . .	93
Staffeln mit lebendigen Hindernissen (11/12) . . . . .	94
Bockstaffeln (11/12/13) . . . . .	95
Treppenstaffel (ab 11) . . . . .	96
Drehwurmstaffeln (11/12) . . . . .	96
Drehhüpfstaffeln (ab 12) . . . . .	97
Sackhüpfstaffel (10/11) . . . . .	98
»Vergeßlichkeits«-Staffeln (12) . . . . .	98
Staffeln mit Keulenstellen oder Ringelegen (ab 11) . . . . .	99
Scherenstaffel (13) . . . . .	101
Kleiderstaffeln (ab 11) . . . . .	102
Schlußsprung-Wettbewerb (12/13) . . . . .	102
Hochsprungstaffel (12) . . . . .	103
Hürdenlaufstaffeln (13) . . . . .	103
Purzelstaffeln (ab 12) . . . . .	104
Wackelschlange-Staffel (12) . . . . .	105
Ameisenstaffel (13) . . . . .	106
Pferde- oder Stabrollstaffeln (ab 11) . . . . .	106
Stabbalancesstaffeln (ab 13) . . . . .	107
Wasserträgerstaffeln und Eierlauf (ab 10) . . . . .	108
Stelzenlaufstaffel (12) . . . . .	109
Deckelstaffeln (ab 11) . . . . .	109
Schlupfstaffeln (11/12) . . . . .	110
Faßreifenstaffeln (11) . . . . .	111
Schubkarrestaffeln (13/14) . . . . .	111
Tummelstaffeln (10/11) . . . . .	112
Handstandstaffeln (13) . . . . .	113
Bootsstaffeln (ab 12) . . . . .	113
Huckepackstaffeln (ab 12) . . . . .	114
Transportstaffeln (13/14) . . . . .	114
Stämme rücken (14) . . . . .	116
Obelisktransport (12/13) . . . . .	116

Holz verladen (14) . . . . .	117
Tausendfüßler-Wettlauf (13/14) . . . . .	117
<b>2. Ballstaffeln . . . . .</b>	<b>118</b>
Uhrstaffeln (ab 11) . . . . .	118
Eilpoststaffeln (11) . . . . .	121
Kürbisstaffel (11) . . . . .	122
Brückenstaffeln (13/14) . . . . .	122
Schrankenstaffeln (12/13) . . . . .	123
Rückrollstaffeln (ab 11) . . . . .	124
Balltippstaffeln (ab 12) . . . . .	125
Treibstaffeln (11) . . . . .	127
Rollballstaffeln (ab 11) . . . . .	127
Kreuzgruppen-Staffeln (12) . . . . .	128
Zickzackstaffeln (ab 12) . . . . .	130
»Ball über die Schnur«-Staffeln (12) . . . . .	131
Wurf- und Hockstaffel (12) . . . . .	131
Weitwurfstaffeln (ab 11) . . . . .	132
Medizinballstaffeln (ab 11) . . . . .	133
Skorpionstaffel (14) . . . . .	136
Hindernis-Ballstaffeln (14) . . . . .	136
Käse rollen (10/11/12) . . . . .	137
<b>3. Gerätestaffeln . . . . .</b>	<b>138</b>
Kastenstaffeln (ab 12) . . . . .	138
Barren-Grätschstaffel (ab 13) . . . . .	139
Barren-Kehrstaffeln (ab 13) . . . . .	139
Barren-Stützelstaffeln (ab 14) . . . . .	140
Stufenbarren-Unterschwungstaffeln (ab 13) . . . . .	141
Reckstaffeln (ab 13) . . . . .	141
Ringstaffeln (ab 12) . . . . .	141
Sprossenwand-Staffeln (ab 11) . . . . .	142
Leiterstaffeln (ab 12) . . . . .	143
Gitterleiter-Staffeln (ab 11) . . . . .	144
Lianenstaffeln (ab 12) . . . . .	144
Fallschirmstaffeln (ab 13) . . . . .	145
Kletterstaffeln (ab 12) . . . . .	146
<b>C. Turnspiele . . . . .</b>	<b>149</b>
<b>1. Laufspiele . . . . .</b>	<b>149</b>
Berufe raten (9) . . . . .	149
Schwarz-Weiß (10) . . . . .	149

Wie spät ist es? (9)	151
Der unbekannte Kurier (10/11)	151
Foppen und Fangen (10)	152
Krähenstreit (11)	153
Flaschen erobern (12)	153
Unterschlupf suchen (11/12)	154
Komm mit oder lauf weg! (10)	154
Zweiten oder Dritten abschlagen (ab 9)	155
»Faules Ei«-Werfen (11)	157
Ostereier suchen (10)	157
<b>2. Fangspiele</b>	158
Geburtstagsfangen (10)	158
Brückenwache (9/10)	158
Bäumchen oder Häuser wechseln (ab 8)	159
Tapetenwechsel (ab 10)	160
Fuchsjagd (10/11)	160
Wo tut's denn weh? (10)	161
Schlangenbeißen (10)	161
Glucke und Geier (8/9)	161
Eins, zwei, drei – dran vorbei! (9/10)	162
Storchenfangen (11)	163
Schatten treten (ab 10)	163
Wahlzeck (9)	164
Hochwasser- und Taucherfangen (ab 9)	164
Bruder hilf! (9/10)	165
Tarnkappenspiel (11/12)	166
Schneidezeck (9/10)	166
Zauberzeck (11)	167
Hexenkreis (9)	167
Räuberspiel (11)	168
Raubritterkampf (ab 12)	168
Katze und Maus (ab 8)	169
Flüchtender Geisterkreis (12)	171
Freier Esel (12)	172
Lehnstuhl wechseln (12)	172
Murmeltierspiel (10/11)	173
Nummerntausch (11)	173
Freie »Blindekuh« (10)	173
»Blindekuh« im Kreis (11)	174
»Blindekuh« mit Festbannen (10)	174
Kuhfangen im Dunkeln (11)	175

Vogel flieg! (10) . . . . .	175
Bärenspiele (9) . . . . .	175
Drei-Parteien-Spiel (11) . . . . .	176
Barlaufen (12) . . . . .	177
<b>3. Ballspiele</b> . . . . .	179
Beeren sammeln (8/9) . . . . .	179
Steine lesen (9/10) . . . . .	180
Wer hat den Ball? (ab 7) . . . . .	180
Ballratespiel (10) . . . . .	181
Kaiser, König, Fürst, Baron ... (9) . . . . .	182
Länderball (10/11) . . . . .	182
Turmball (11) . . . . .	184
Keulen abwerfen und beschützen (ab 13) . . . . .	184
Kreis-Treffball (ab 11) . . . . .	185
Jägerballspiele (ab 10/11) . . . . .	187
Abwurfball (12) . . . . .	191
Treibballspiel auf rollenden Ball (12/13) . . . . .	191
Kreiskürball (ab 11) . . . . .	192
Rollballjagd im Kreis (ab 12) . . . . .	193
Rennball (ab 11) . . . . .	193
Ball über die Schnur (ab 11) . . . . .	194
Freies Balltreiben (ab 12) . . . . .	199
<b>4. Wettkampfspiele</b> . . . . .	200
Dreifelderball (13) . . . . .	200
Völkerball (ab 12) . . . . .	202
Völkerball verkehrt (ab 12) . . . . .	205
Sohlenball (ab 13) . . . . .	206
Mannschaftsball (ab 13) . . . . .	206
Wächterball (ab 13) . . . . .	207
Raufball (14) . . . . .	208
Leuchtender Stern (13) . . . . .	209
Fangringspiel (ab 12) . . . . .	210
Ball-Bumerang (13) . . . . .	210
Feldtreffball (13) . . . . .	211
Holländisches Dreifelderspiel (13) . . . . .	212
Kullerball (13) . . . . .	213
Rollball aufs Tor (14) . . . . .	213
Kegelspiele (ab 11) . . . . .	214
Ring-Curling (ab 11) . . . . .	214
Ring-Hockey (ab 12) . . . . .	215
Korbballspiel (ab 13) . . . . .	216

Prellballspiel (14) . . . . .	218
Faustballspiel (14) . . . . .	219
Torwand-Handball (13) . . . . .	221
Brennballspiel (ab 12/13) . . . . .	222
Hallenbrennball (ab 12/13) . . . . .	224
Schlagballspiel (13/14) . . . . .	226
<b>V. Nachwort . . . . .</b>	<b>233</b>