

## II. Inhaltsverzeichnis

I. Vorwort . . . . .	9
II. Inhaltsverzeichnis . . . . .	15
III. Anregungen für Elternhaus und Kindergarten . . . . .	25
IV. Für die schulische Arbeit und die Vereinstätigkeit . . . . .	37
<b>A. Geschicklichkeits- und Bewegungsübungen . . . . .</b>	<b>37</b>
(in Klammern: die Lebensjahr-Schwerpunkte)	
<b>1. Laufen, Schleudern, Drehen . . . . .</b>	<b>37</b>
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>	<b>42</b>
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>	<b>50</b>
Allerlei Übungen am Kreis (11/12) . . . . .	50
Lebendiges Bockspringen (12) . . . . .	51
Kesselsprung (13) . . . . .	52
<b>4. Werfen, Tippen, Fangen . . . . .</b>	<b>52</b>
Schrittwerfen (10) . . . . .	52
Ball-Zuwerfen im rotierenden Kreis (12) . . . . .	53
Zwillingssball (12/13) . . . . .	53
Zielwurfübungen aller Art (ab 11) . . . . .	54
Scheibenstechen und -werfen (ab 10) . . . . .	56
Spick-Wettkampf (11) . . . . .	56

Baltrippen 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
Frägenstaffel (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
Drehhüpftaffeln (ab 12) . . . . .	97
Sackhüpftaffel (10/11) . . . . .	98
»Vergeßlichkeit«-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
Stabbalancestaffeln (ab 13) . . . . .	107
Wasserträgerstaffeln und Eierlauf (ab 10) . . . . .	108
Stelzenlaufstaffel (12) . . . . .	109
Deckelstaffeln (ab 11) . . . . .	109
Schlupftaffeln (11/12) . . . . .	110
Fußreifenstaffeln (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-Wettkampf (13/14) . . . . .	117
<b>2. Ballstaffeln</b> . . . . .	118
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> . . . . .	138
Kastenstaffeln (ab 12) . . . . .	138
Barren-Grätschstaffel (ab 13) . . . . .	139
Barren-Kehrestaffeln (ab 13) . . . . .	139
Barren-Stützelstaffeln (ab 14) . . . . .	140
Stufenbarren-Unterschwungstaffeln (ab 13) . . . . .	141
Reckstaffeln (ab 13) . . . . .	141
Ringestaffeln (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> . . . . .	149
<b>1. Laufspiele</b> . . . . .	149
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>	<b>158</b>
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
Barlauen (12) . . . . .	177
<b>3. Ballspiele . . . . .</b>	<b>179</b>
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>	<b>200</b>
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
Korballspiel (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>