

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und methodisch-didaktische Hinweise . . .	4	Weitsprung.	45
Sprinten	8	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>45</i>
<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>8</i>	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>46</i>
<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>9</i>	Idee 1: Weitsprung-Garten	46
Idee 1: Vier-Farben-Fangen	9	Idee 2: Fangen mit Rettersprung	47
Idee 2: Alle fangen alle.	10	Idee 3: Insel-Matten-Springen	47
Idee 3: Bänder klauen	10	Idee 4: Insel-Fangspiel	48
Idee 4: Koloss, Stollen, Kobold	11	Idee 5: Sprünge an der Reifenbahn	49
Idee 5: Kartenstaffel	12	Idee 6: Sprungparcours	50
Idee 6: Immer eins mehr	12	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>51</i>
Idee 7: Zahlen abhaken	13	Idee 1: Schrittweltsprung einführen	51
Idee 8: Jagd	13	Idee 2: Schrittweltsprung verbessern	54
Idee 9: Hürdenstrecke bauen	14	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>56</i>
Idee 10: Pendellauf mit Hütchen	15	Idee 1: Zonenweitsprung	56
Idee 11: Lauf-Abc	15	Idee 2: Rekordversuch	57
<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>17</i>	Hochsprung	59
Idee 1: Sprintschnelligkeit verbessern 1	17	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>59</i>
Idee 2: Sprintschnelligkeit verbessern 2	18	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>59</i>
Idee 3: Einführung in den Tiefstart	20	Idee 1: Fangen mit Befreien	60
Idee 4: Den Tiefstart verbessern	21	Idee 2: Hochsprung-Garten	60
<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>23</i>	Idee 3: Bewegungsaufgaben	61
Idee 1: Summensprint	23	Idee 4: Aufsprung-Pendelstaffel	62
Idee 2: Pokersprint	24	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>63</i>
Idee 3: Sprintkönig*in	24	Idee 1: Zum Hochsprung hinführen	63
Idee 4: Turnier	25	Idee 2: Einführung in den Fosburyflop	65
Idee 5: Mehrere Startpositionen	25	Idee 3: Fosburyflop verbessern	67
Idee 6: Würfel-Rallye	26	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>69</i>
Werfen	27	Idee 1: Sprung-Pendelstaffel	69
<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>27</i>	Idee 2: Flop-Hochsprungwettkampf	70
<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>28</i>	Idee 3: Joker-Hochsprung	71
Idee 1: König*in jagen	28	Idee 4: Kombi-Hoch-Weitsprung	72
Idee 2: Alle gegen alle	28	Idee 5: Zweierlei-Hochsprung	72
Idee 3: Merkbball	29	Kugelstoßen	74
Idee 4: Retterball	29	<i>Technikbeschreibungen</i>	<i>74</i>
Idee 5: Treibball	30	<i>Methodisch-didaktische Hinweise</i>	<i>75</i>
Idee 6: Kisten treiben	31	<i>Ideen für das Aufwärmen</i>	<i>76</i>
Idee 7: Hütchen abräumen	31	Idee 1: Mattenball	76
Idee 8: Monsterball treffen	32	Idee 2: Pass-Fangen	77
Idee 9: Der laufende Keiler	33	Idee 3: Medizinball erobern	77
<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>33</i>	Idee 4: Ball unter der Schnur	78
Idee 1: Wurferfahrungen sammeln	33	Idee 5: „Haltet die Seite frei!“	79
Idee 2: Einführung in den Schlagwurf mit Drei-Schritt-Rhythmus	35	Idee 6: Wandball	79
Idee 3: Schlagwurf verbessern	37	Idee 7: Turmball	80
<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>39</i>	Idee 8: Kräftigen	81
Idee 1: Bei Treffer weiter	39	<i>Ideen für den Hauptteil</i>	<i>82</i>
Idee 2: Punktejagd an der Wand	39	Idee 1: Kugelgewöhnung	82
Idee 3: Wer trifft den Pezziball?	40	Idee 2: Zum Kugelstoßen hinführen	82
Idee 4: Burgballvariation	41	Idee 3: Einführung in den Standstoß	84
Idee 5: Völkerball mit Befreiungswurf	42	Idee 4: Nachstellschritt-Technik	86
Idee 6: Sprint-Wurf-Staffel	42	Idee 5: Wechselschritt-Technik	88
Idee 7: Treffball	43	<i>Ideen für den Abschluss</i>	<i>90</i>
Idee 8: Drei-Zonen-Spiel	44	Idee 1: Hinein in den Kasten	91
		Idee 2: In die Zwischenräume	91
		Idee 3: Kugelstoß-Olympiade	92
		Idee 4: Kugelstoß-Duell	93