

Inhalt

Vorwort	4	Springen	
Lauf-ABC			
Materialaufstellung und Hinweise	5	Materialaufstellung und Hinweise	47
Bewusstes Gehen	6	Mattenrutschen	48
Gehen mit dem Kniehub	7	Einbeinsprung	49
Zehenspitzenlauf	8	Kreishopser	50
Fußballenlauf	9	Gummitwist	51
Fersenlauf	10	Wechselnde Sprünge	52
Seitlicher Überkreuzlauf	11	Nummerspringen	53
Kniehebelauf	12	Sprunglauf	54
Reifenlauf	13	Steigsprung I	55
Rückwärtlauf	14	Steigsprung II	56
Storchenlauf	15	Standweitsprung	57
Hopserlauf	16	Mattenweitsprung	58
Wechselnde Laufarten	17	Zonenweitsprung	59
Laufen – Sprint			
Materialaufstellung und Hinweise	18	Materialaufstellung und Hinweise	60
Hochstart	19	Ballwurf	61
Tiefstart	20	Schweifballwurf	62
Wechselnde Startpositionen	21	Prellwurf I	63
Frühstarter	22	Prellwurf II	64
Staffellauf I	23	Ball unter der Schnur	65
Staffellauf II	24	Zielwurf tief	66
Staffellauf III	25	Zielwurf hoch	67
Pendellauf I	26	Monsterwurf	68
Pendellauf II	27	Wanderball	69
Pendellauf III	28	Tontaubenschießen	70
Würfelbiathlon	29	Mauerwurf	71
Zwerge oder Riesen?	30	Wurf mit Anlauf I	72
Balljagd	31	Wurf mit Anlauf II	73
Sprint mit Anhänger	32	Arbeitsplan	74
Laufen – Ausdauer			
Materialaufstellung und Hinweise	33	Spielideen	75
Zeitungslauf	34		
Quassellauf	35		
Seilspringen	36		
Zahlenlauf	37		
Rundenlauf	38		
Biathlon	39		
Hindernislauf I	40		
Hindernislauf II	41		
Halb leer oder halb voll?	42		
Puzzellauf	43		
Memory®-Lauf	45		