

Inhalt

Vorwort	4	Springen	
Lauf-Abc		Materialaufstellung und Hinweise	47
Materialaufstellung und Hinweise	5	Mattenrutschen	48
Bewusstes Gehen	6	Einbeinsprung	49
Gehen mit dem Kniehub	7	Kreishopser	50
Zehenspitzenlauf	8	Gummitwist	51
Fußballenlauf	9	Wechselnde Sprünge	52
Fersenlauf	10	Nummernspringen	53
Seitlicher Überkreuzlauf	11	Sprunglauf	54
Kniehebelauf	12	Steigsprung I	55
Reifenlauf	13	Steigsprung II	56
Rückwärtslauf	14	Standweitsprung	57
Storchenlauf	15	Mattenweitsprung	58
Hopserlauf	16	Zonenweitsprung	59
Wechselnde Laufarten	17	Werfen	
Laufen – Sprint		Materialaufstellung und Hinweise	60
Materialaufstellung und Hinweise	18	Ballwurf	61
Hochstart	19	Schweißballwurf	62
Tiefstart	20	Prellwurf I	63
Wechselnde Startpositionen	21	Prellwurf II	64
Frühstarter	22	Ball unter der Schnur	65
Staffellauf I	23	Zielwurf tief	66
Staffellauf II	24	Zielwurf hoch	67
Staffellauf III	25	Monsterwurf	68
Pendellauf I	26	Wanderball	69
Pendellauf II	27	Tontaubenschießen	70
Pendellauf III	28	Mauerwurf	71
Würfelbiathlon	29	Wurf mit Anlauf I	72
Zwerge oder Riesen?	30	Wurf mit Anlauf II	73
Balljagd	31	Arbeitsplan	74
Sprint mit Anhänger	32	Spielideen	75
Laufen – Ausdauer			
Materialaufstellung und Hinweise	33		
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		