

Vorwort	4
Methodisch-didaktische Hinweise	6
Aufbau des Buches und der einzelnen Übungen ..	6
Kurzübersicht zu den einzelnen Kapiteln.....	8
Jungen und Mädchen – geht das gut?	10
Gymnastikbälle – viele Farben fordern	11
Jung oder Alt – gleiche Übungen anders dosiert	12
Instabilität aus dem Geräteraum	14
Methodische Steigerung.....	16

Kapitel 1 | S. 19 **Individuelles Aufwärmen**

1.1 Aufwärmen ohne Ball.....	20
1.2 Aufwärmen mit Ball.....	24

Kapitel 2 | S. 29 **Fangspiele**

2.1 Jeder gegen jeden – ohne Ball.....	30
2.2 Jeder gegen jeden – mit Ball.....	42

Kapitel 3 | S. 53 **Reaktionsspiele in Gassenformation**

3.1 Mit dem gleichen Partner	54
3.2 Mit wechselnden Partnern	64

Kapitel 4 | S. 71 **Laufen**

4.1 Im Kreis	72
4.2 Im Quadrat	80
4.3 Staffel in allen vier Ecken	92
4.4 Teams nebeneinander	100

Kapitel 5 | S. 113 **Ballspiele**

5.1 Jeder gegen jeden	114
5.2 Große Teams gegeneinander.....	120
5.3 Kleine Teams gegeneinander.....	156

Kapitel 6 | S. 177 **Schnelligkeit**

6.1 Seilspringen	178
6.2 Springen mit anderen Geräten	186
6.3 Sprinten ohne Ball	198
6.4 Sprinten mit Ball.....	212

Kapitel 7 | S. 223 **Fundgrube Geräteraum**

7.1 Was der Geräteraum hergibt	224
7.2 Gerätezirkel-Varianten	250

Kapitel 8 | S. 263 **Testen, Messen, Planen**

8.1 Was testen wir und warum?.....	264
8.2 „B-A-S-Ko-K“-Test	268

Kapitel 9 | S. 281 **Aktuelle Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft**

9.1 Dehnen – Neue Erkenntnisse	282
9.2 Was ist dran am Yoga?	292
9.3 Brain-Fitness – für Jung und Alt	294

Glossar	299
Kopiervorlage: „B-A-S-Ko-K“- Test	308
Quellen und Literaturtipps	309