

## Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort ..... 4

### Fair und kooperativ

- 1 Kooperationsspiele – Nur gemeinsam könnt ihr es schaffen und gewinnen! ..... 5
- 2 Ringen und Raufen – Wir messen unsere Kräfte fair ..... 9
- 3 Brennball einmal anders – Gestalte den Parcours mit! ..... 16

### Basketball

- 4 Zielgenaues Spiel mit dem Basketball – Wir üben das Passen und Fangen ..... 19
- 5 Der Standwurf – Mit der richtigen Technik zum Topscorer ..... 23

### Fußball

- 6 Mixed-Team-Turnier – Ihr organisiert euer eigenes Fußballturnier ..... 27
- 7 Das Dribbling – Vom Straßenfußballer zum Dribbelkünstler ..... 30

### Schwimmen

- 8 Kreatives Wasserspringen – Wir gestalten eine Sprungshow ..... 36
- 9 Von der Turn- in die Schwimmhalle – Wir spielen bekannte Spiele im Wasser ..... 39

### Leichtathletik

- 10 Der Tiefstart – Durchstarten wie die Topsprinter ..... 41
- 11 Orientierungslauf in der Halle – Laufen mit Köpfchen ..... 43

### Gymnastik/Tanz

- 12 Gymnastik mit dem Band – Partnergestaltung → Folgestunde siehe Band 7/8 ..... 48
- 13 Stuhltanz – Wir gestalten gemeinsam eine Choreografie ..... 52
- 14 Rope-Skipping – Der Grundsprung als Basis für kreative Sprungvariationen → Folgestunde siehe Band 7/8 ..... 55

### Gesund und fit

- 15 Fitnesszirkel – Trainiere deinen Körper! ..... 58
- 16 Sprunggarten – Wir trainieren unsere Sprungkraft ..... 64

### Turnen

- 17 Le Parkour – Gekonnt und sicher durch den Hindernisparcours ..... 68
- 18 Partnerakrobatik – Erarbeitet und präsentiert Figuren zu zweit → Folgestunde siehe Band 7/8 ..... 71
- 19 Die Sprunghocke – Erlerne einen Sprung, um schnell Hindernisse zu überwinden! ..... 76