



Einleitung	7
Kapitel 1 – Spielen in und mit Regelstrukturen: Sportspiele	16
1 Schlamm Schlacht	17
<i>Ein Lauf- und Wurfspiel</i>	
2 Handballspiele	19
<i>Grundfertigkeiten des Handballspielens lernen und üben</i>	
3 Tooor, Tooor, Tooor!	20
<i>Tore erzielen mit der Hand</i>	
4 Volleyball-Zeugnis I: Trimm-dich-Pfad	21
<i>Ballkunststücke zur Vorbereitung auf das Zielspiel Volleyball</i>	
5 Volleyball-Zeugnis II: Ball über die Schnur	24
<i>Spiel 1 gegen 1 in einem festgelegten Feld</i>	
6 Herr der Ringe	26
<i>Kennenlernen eines alternativen Rückschlagspiels: Ringtennis</i>	
7 Fußball-Bundesliga I	28
<i>Fußballtore allein und mit dem Partner erzielen</i>	
8 Fußball-Bundesliga II	29
<i>Fußball spielen leicht gemacht</i>	
9 Trainingscamp für Fußballprofis	30
<i>Fußball spielen an Stationen</i>	
10 NBA	32
<i>Basketball spielen lernen</i>	
11 Hoch hinaus	33
<i>Basketball spielen lernen</i>	
12 Hockey	34
<i>Spielen mit einem Schläger</i>	
13 Eine Scheibe lernt fliegen	36
<i>Erste Übungen und Spiele mit der Frisbeescheibe</i>	
14 Auf der Frisbee-Kirmes	37
<i>Zielwurfübungen mit der Frisbeescheibe</i>	
15 Team-Frisbee	39
<i>Vorbereitungen auf das „Ultimate-Frisbee“</i>	
16 Ultimate-Frisbee	41
<i>Ein Spiel für zwei Mannschaften</i>	



Kapitel 2 – Gleiten, Fahren, Rollen: Rollsport	42
1 Auf die Knie!	45
<i>Inlineskating für Anfänger: die richtige Falltechnik</i>	
2 Notfallbremse	47
<i>Inlineskating für Anfänger: Gewöhnungs- und Fallübungen mit Inlineskates</i>	
3 Rollen	49
<i>Inlineskating für Anfänger: Rollübungen und Erlernen des Heel-Stops</i>	
4 Charlie Chaplin	51
<i>Inlineskating für Anfänger: Vertiefung des Heel-Stops und aktives Gleiten</i>	
5 Auf die Kante, fertig, los!	53
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kantengewöhnung und Kurvenfahrt</i>	
6 Kratz die Kurve!	55
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Kurvenfahren durch einen Hütchenparcours</i>	
7 Kreuz und quer	57
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Technik des Übersetzens lernen</i>	
8 Stopp heißt Stopp!	59
<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: T-Stop-Bremstechnik erlernen</i>	

9	Hin und her – das ist nicht schwer	61
	<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Rückwärtsfahren erlernen</i>	
10	Skater-Test	63
	<i>Inlineskating für fortgeschrittene Anfänger: Stationenparcours zur Wiederholung der gelernten Techniken</i>	
11	Balanceakt mit dem Rola-Bola	67
	<i>Erproben und Erkunden des Rola-Bola unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln</i>	
12	Waagrecht	69
	<i>Balancieren auf dem Rola-Bola mit der Hilfestellung eines Partners</i>	
13	Kunststücke	71
	<i>Erfinden und Erproben von Kunststücken mit Kleinmaterialien auf dem Rola-Bola</i>	
14	Rola-Bola-Show	72
	<i>Gemeinsames Planen und Einüben einer Rola-Bola-Aufführung</i>	
15	Rola-Bola-Führerschein	75
	<i>Überprüfung der erlernten Bewegungselemente</i>	
16	Los geht's mit dem Waveboard I	77
	<i>Auf- und Absteigen sowie die ersten Schwünge üben</i>	
17	Los geht's mit dem Waveboard II	79
	<i>Freies Fahren und Kurventechnik üben</i>	
	Kapitel 3 – Bewegungen an Geräten: Turnen	81
1	Bahnbauplätze	82
	<i>Sicherer Gerätetransport beim Bau einer Gerätebahn</i>	
2	Stuntmen-Trainingslager	84
	<i>Turnen zur Vermeidung von Stürzen</i>	
3	Klammeraffen	87
	<i>Übungen zum Erlernen von Hilfestellungen</i>	
4	Rollen im Quadrat	90
	<i>Die Rolle vorwärts üben und anwenden</i>	
5	Rollen im Rückwärtsgang	92
	<i>Die Rolle rückwärts üben</i>	
6	Rollbahnen	94
	<i>Rollen in einer Gerätelandschaft</i>	
7	Alles in Balance	96
	<i>Kinder bauen Balancier-Stationen</i>	
8	Kletterturnier	99
	<i>Klettern an Stationen als Teamwettkampf</i>	
9	In der Muckibude	101
	<i>Stützkrafttraining an verschiedenen Geräten</i>	
10	Große Kids am Minitrampolin I	103
	<i>Erste Erfahrungen mit dem Minitrampolin</i>	
11	Große Kids am Minitrampolin II	105
	<i>Turnen an Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	
12	Große Kids am Minitrampolin III	107
	<i>Turnen an eigenen Gerätebahnen mit Minitrampolin</i>	
13	Ein Barren voller Kinder	109
	<i>Vielseitiges Turnen am Stufenbarren</i>	
14	Tarzan und Co	111
	<i>Ein Spielplatz zum Schwingen und Schaukeln</i>	
15	Das große Turnen	113
	<i>Turnen in einer großen Gerätekombination</i>	





Kapitel 4 – Gestalten, Tanzen, Darstellen: Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	115
1 Verwandlungen	116
<i>Bewusstmachen räumlicher, zeitlicher und dynamischer Bewegungsmöglichkeiten</i>	
2 Achtung: Hochspannung!	118
<i>Spannungszustände des Körpers wahrnehmen</i>	
3 Außer Rand und Band	119
<i>Kennenlernen des Gymnastikbandes als Sportgerät</i>	
4 Ballgymnastik	121
<i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	
5 Reifenkür	124
<i>Bewegungsmöglichkeiten mit Handgeräten entdecken, erproben und variieren</i>	
6 Ich sag mal nichts	127
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
7 Stummfilm	130
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
8 Alles nur Theater?	132
<i>Durch Bewegung etwas mitteilen und darstellen</i>	
9 Zirkusschule	133
<i>Bewegungskünste – Akrobatik</i>	
10 Belgischer Tanz	137
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
11 Let's dance	139
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
12 Aerobic für Kids	143
<i>Tanzimprovisation</i>	
13 Stop-Tanz	148
<i>Tanzimprovisation</i>	
14 Jumpstyle: erste Moves	151
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
15 Jumpstyle: noch mehr Moves	153
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
16 Group-Jumps: Wir jumpen zusammen!	156
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
17 Tanz doch mit! I	157
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
18 Tanz doch mit! II	159
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	
19 Tanz doch mit! III	161
<i>Tänze erlernen und Bewegungsgestaltungen entwickeln, üben, präsentieren</i>	



Kapitel 5 – Ringen und Kämpfen: Zweikampfsport	163
1 Lass dich fallen! I	166
<i>Das sichere Fallen üben</i>	
2 Lass dich fallen! II	170
<i>Rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen üben</i>	
3 Zwei im Gleichgewicht	174
<i>Zieh- und Schiebespiele zur Schulung des Gleichgewichts</i>	
4 Medizin-Football	177
<i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand</i>	
5 Medizinball-Rugby	178
<i>Kämpfe im Team um einen Gegenstand am Boden</i>	
6 Ritterspiele	179
<i>Stockkämpfe mit einem Gymnastikstab</i>	

Inhalt

7	Kleine Gruppen kämpfen gut 181 <i>Zieh- und Schiebekämpfe in Kleingruppen</i>
8	Zwei starke Teams 184 <i>Kampfspiele in 2 Gruppen</i>
9	Judorolle 186 <i>Einführung in die Judorolle</i>
10	Fall-Zirkus 188 <i>Falltechniken in einer Bewegungspräsentation</i>
11	Zu zweit an Stationen 189 <i>Zweikämpfe im Stationenbetrieb</i>
12	Powerkämpfe 192 <i>Partnerkämpfe mit erhöhtem Krafteinsatz</i>
13	Zweikämpfen – total verrückt! 195 <i>Partnerkämpfe mit Handicap</i>
14	Standhaft bleiben! 198 <i>Partnerkämpfe im Stand</i>
15	Darf ich bitten? 201 <i>Zweikämpfe als Teamwettbewerb</i>



6. Inhalt der Musik-CDs 202

Auf der diesem Buch beiliegenden Daten-CD befinden sich die Stationenkarten und weitere Materialien als veränderbare Word-Dateien.