

Zu diesem Buch 4



A Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

1. Rhythmusfähigkeit 5

Aerobic – Rhythmus mit Seil – Seilhüpfen ist klasse! – Rhythmisch über Hindernisse – Hinkelkästchen – Reifenrhythmus – Über die Bank

2. Differenzierungsfähigkeit 13

Blindenführer – Pferderennen – Stütz-Schieb-Drück-Spiel – Wind im Getreidefeld – Wie die Affen schwingen – Wir rollen den Berg runter – Haltet das Feld frei!

3. Gleichgewichtsfähigkeit 21

Gefährliche Flussüberquerung – Sturm im Meer – Stehst du sicher? – Wer balanciert am längsten? – Wer schafft es über die Hängebrücke? – Rollende Bank – Balancieren an Stationen

4. Orientierungsfähigkeit 29

Hoch hinaus an der Sprossenwand – Im Spiegel – Satellitenlauf – Skilanglauf – Nummernpassen – Zeigt eurem Ball den Weg

5. Reaktionsfähigkeit 36

Achtung Strom! – Drachenschwanzjagd – Fang den Ball – Hintermann, aufgepasst! – Merkmalsfangen – Torero olé – Zahlenwettlauf – Der Spinne die Schätze klauen



B Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten

1. Ausdauer 45

Biathlon – Eisenbahn – Figurenlauf – Rechtecklauf – Läufer gegen Springer – Zeitgefühl Lauf – Umkehrlauf

2. Schnelligkeit 53

Schiffbruch – Schere, Stein, Papier – Heringe fangen – Vier gewinnt – Wer hat Kraft in den Armen? – Spinnen-Fangen – Bakterien-Fangen

3. Kraft 61

Eisschollenspiel – Baumstamm tragen – Ball im Gewühl – Vierkampf – Mattenkönig – Vorsicht, Krokodil! – Seilchenstaffel



C Kooperative Spiele 69

Rettungsring – Eingehängt – Blind – Bruder/Schwester, hilf! – Tretrollerstaffel – Menschlicher Knoten – Kastenabbau/-aufbau



D Wahrnehmung 77

Taktile Wahrnehmung: Gehen mit dem Blindenstock – Lagebesprechung – Orgelpfeifen – Schlangentaster – **Optische Wahrnehmung:** Bewegter Stab – Ball durch die Gasse – Fangen, oder nicht? – Wo ist mein Ball? – Erkennst du die Form? – **Akustische Wahrnehmung:** Wer hört richtig? – Rollende Zauberkugel – Hafeneinfahrt bei Nebel – Heulbojen – **Ganzkörperliche Wahrnehmung:** Das schwankende Schiff – Der schwankende Mast



E Zirkeltraining 93

Gleichgewichts-Parcours – Parcours Ballkoordination – Füße aufgewacht! – Kraft-Parcours



F Tipps aus der Praxis für die Praxis 101

Literaturverzeichnis 102