

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. KOORDINATION	
Werfen trifft Laufen	
Koordinativ anspruchsvolle Variationen mit Bällen in der Bewegung (indoor und outdoor)	5
2. BASKETBALL	
Ballsicherheit trifft Spielkompetenz	
Einfache taktische Grundmuster mit und ohne Ball	17
3. STEP	
Fitnessstunde für Jungen und Mädchen	
Von einzelnen Schritten zur Choreografie	27
4. BALLSPORT	
Fit für den Mannschaftssport	
Koordinative und kognitive Herausforderungen am Ball	42
5. FUSSBALL	
Als Team am Ball bleiben	
Mitspieler und Gegenspieler wahrnehmen	49
6. PARKOUR	
Über Stock und Stein	
Schnell, elegant und effizient über verschiedenste Hindernisse	59
7. HEADIS	
Kopfballtischtennis – Spiel mit Köpfchen	
Einführung in eine alternative Sportart	68
8. FITNESS	
Fitness für jedermann	
Leicht umsetzbare Übungen und Spiele	80