

Vorwort	4
Pädagogische und didaktische Hinweise	5
Sportlupe	7
Einführungsstunde Wirkfaktoren	10

Laufen/Springen/Werfen

Brettball	14
Frisbeeduell	18
Ringtennis	23
Chinese Jump Rope	27
Wasserski	31

Wetteifern mit und ohne Ball

Zombie-Challenge	35
Fackelball	40
Flottenduell	45
Kampf der Giganten	50
Sit-and-Run-Fußball	54
Hockeyduell	58

Sich körperlich ausdrücken

Tanz der Gespenster	64
Step to the beat	69
Yogaflow	75