

Inhaltsverzeichnis

FIT SEIN

4 Konditions-Mix

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I/II

Ausdauer, Kraftausdauer und
Koordination schulen
KLAUS PRUNSCHE

10 4-3-2-Jumping-Jack!

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

Schulung koordinativer Fähigkeiten
durch Aerobic
GABRIELE MÜLLER

20 Krafttraining im Unterricht

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

Mit der selbstgebauten Langhantel
an sich arbeiten
HEIKE HAUCK

27 „Skip dich fit!“

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

Spielerische Übungsformen im
Rope Skipping
ANDREA MENZE-SONNECK
SANDRA SCHÄFER

34 Turnhalle als Fitnesscenter

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

Gesundheitsbewusstsein durch
Muskeltraining
RITA TAPPE

40 Thai Bo in der Schule

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

GABRIELE MÜLLER

SICH MIT ANDEREN MESSEN

48 Von Zweikämpfen zum Kämpfen in Arenasituationen

PRIMARSTUFE/SEKUNARSTUFE I

Übungen und Spiele zum Ringen
und Ruhen
HANS FEUSS

Inhaltsverzeichnis

SICH MIT ANDEREN MESSEN **58 Kämpfen im Sand** **PRIMARSTUFE/SEKUNDARSTUFE I**
GABRIELE MÜLLER

64 Raufen auf sanftem Weg **PRIMARSTUFE/SEKUNDARSTUFE I/II**
Einführung in den Judo-Sport
GABRIELE MÜLLER

LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN **72 Flitzen – Rennen – Sprinten** **PRIMARSTUFE**
Möglichkeiten des raschen Laufens
ANDREAS KRENZ

**76 Spielerisches Werfen in der
Grundschule** **PRIMARSTUFE**
RENATE SCHUBERT

82 Spielerisch springen **PRIMARSTUFE**
RENATE SCHUBERT

TANZEN & TURNEN **92 Turnschow mit der Turnbank** **PRIMARSTUFE/SEKUNDARSTUFE I**
DETLEF SCHAAK

96 Springlebendig hoch hinaus **SEKUNDARSTUFE I**
Mit Minitramps an Gerätebahnen
und Rundläufen turnen
JÜRGEN SCHMIDT-SINNS

104 Capoeira **SEKUNDARSTUFE I**
ein Tanz, ein Kampf, ein Spiel!
TOBIAS GROSS

112 IMPRESSUM