

Vorwort	5	2.14 Angriff mit dem Luftballon	49
Didaktisch-methodische Vorbemerkungen	7	2.15 Angriff auf die Körperseite	50
1 Ziele und Perspektiven	7	2.16 Fechtkampf	51
2 Hinweise zum Einsatz im Unterricht	8	2.17 Mein Schatz (Boden)	52
3 Systematik der Übungsformen	10	2.18 Aus der Bauchlage in die Rückenlage	53
Übungsformen	12	2.19 Aus der Rückenlage in die Bauchlage	54
1 Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter	12	2.20 Aus der Bankstellung in die Bauchlage	55
1.1 Fahrradfahren im Liegen	12	2.21 Aus dem Vierfüßlerstand in die Bankstellung	56
1.2 Drunter und Drüber in Bockstellung	13	2.22 In die Rückenlage aus verschiedenen Positionen	57
1.3 Drunter und Drüber im Liegestütz	14	2.23 Seilkampf	58
1.4 Kriechtier	15	2.24 Seitwärtsrolle	59
1.5 Lehn dich an	16	3 Kooperative Mannschaftsspiele	60
1.6 Klammeraffe	17	3.1 Gefängnisausbruch	60
1.7 Überschlag	18	3.2 Gipfelbesteigung	61
1.8 Hängebauchschwein	19	3.3 Mattenrutschen	62
1.9 Schubkarre	20	3.4 Mattenbalance	63
1.10 Grashüpfer	21	3.5 Mauersturz	64
1.11 Toter Mann	22	3.6 Freier Fall	65
1.12 Fahrstuhl	23	3.7 Schluchtdurchquerung	66
1.13 Verknoten und Entwirren	24	3.8 Wogendes Meer	67
1.14 Huckepack	25	3.9 Aufstand	68
1.15 Sandwich	26	3.10 Tausendfüßler	69
1.16 Maultier	27	3.11 Wackelschlange	70
1.17 Rock'n'Roll	28	3.12 Haltet mich	71
1.18 Kohlensack	29	3.13 Förderband	72
1.19 Partnerliegestütz I	30	3.14 Rettungskette	73
1.20 Partnerliegestütz II	31	3.15 Krankentransport	74
1.21 Baumstamm	32	3.16 Inselfpringen	75
1.22 Wagenheber	33	3.17 Bank über Kopf im Sitzen	76
1.23 Fallen auf Gesäß und Rücken	34	3.18 Bank über Kopf im Stehen	77
1.24 Fallen auf die Körperseite	35	3.19 Platzwechsel auf der Bank	78
2 Zweikampfübungen mit Wettkampfcharakter	36	3.20 Bank durchreichen	79
2.1 Liegestützkampf	36	3.21 Rollbank	80
2.2 Sockenklau I	37	3.22 Flieger mit Sprungtuch	81
2.3 Rodeo	38	4 Gruppenkämpfe	82
2.4 Klammernklau	39	4.1 Ausbruch	82
2.5 Berühre die Füße	40	4.2 Tauziehen	83
2.6 Berühre die Oberschenkel	41	4.3 Komm in mein Haus	84
2.7 Ausheben	42	4.4 Unser Schatz	85
2.8 Schiebekampf mit Medizinball	43	4.5 Vier-Zonen-Kampf am Boden	86
2.9 Mein Schatz (Stand)	44	4.6 Vier-Zonen-Kampf im Stand	87
2.10 Medizinballklemme	45	4.7 Unzertrennlich	88
2.11 Aufziehkampf	46	4.8 Auf die Insel	89
2.12 Ein-Bein-Ausheber	47	4.9 Reiterkampf im Stand	90
2.13 Beherrschen von hinten	48	4.10 Reiterkampf am Boden	91
		4.11 Mattenkönig	92
		4.12 Bodenkampf	93
		4.13 Mattenflucht	94
		4.14 Sockenklau II	95
		4.15 Mattenschieben	96
		4.16 Raub der Trophäe	97

Inhaltsverzeichnis

4.17	Geschwister	98
4.18	Volles Rettungsboot	99
4.19	Globus	100
4.20	Starker Rücken	101
4.21	Schubkarrenkampf	102
4.22	Troika	103
4.23	Zerstörer	104
4.24	Berühren der Füße	105

Methoden

1	Alles hört auf mein Kommando	106
2	Zweikampfcircuit am Boden	107
3	Vertrag ist Vertrag	108
4	Verteidige dein Königreich	109
5	Die glorreichen Sieben – Handicap-Kämpfe im Stand	110
6	Wer gewinnt die Champions League?	111
7	Zweikampf-Lostopf	112
8	Mannschaftskampf	113
9	Sumo-Turnier	114

Kampfspielformen

1	Raufballspiele	115
1.1	Raufball am Boden	116
1.2	Raufball im Stand	117
1.3	Jokerraufball	118
1.4	Raufball auf zwei Ziele	119
1.5	Räuberraufball	120
2	Gladiatorenspiele	121
2.1	Pompfenduell	122
2.2	„Steh Bock – Lauf Bock“	123
2.3	Pompfenfänger	124
2.4	Pompfenkickern	125
2.5	Ampelspiel	126
2.6	Wer ist der Qwik?	127
2.7	Mini-Jugger (Outdoor)	128
3	Boxspiele	130
3.1	Schattenboxen	131
3.2	Fauststöße gegen eine Turnmatte	132
3.3	Fauststöße gegen eine Weichbodenmatte	133
3.4	Fauststöße mit Partner	134
3.5	Fauststöße gegen einen Medizinball	135

3.6	Fauststöße gegen einen Sandsack (oder Gymnastikball)	136
3.7	Leichtkontaktaustkampf ohne Kopfberührung	137

Bewertung und Zensierung

1	Bewertung eines Zweikampfcircuits	139
2	Komplexer Motoriktest 10 × 20	140
3	Bewertung eines Raufballspiels	141
4	Stützkrafttest (40 Sekunden)	142
5	Bewertung einer Zweikampfübung im Stand	143
6	Bewertung im Zweikampf am Boden	144
7	Bewertung eines Tauziehkampfes	145

Anhang

1	Kopiervorlage Vertrag zur Methode „Vertrag ist Vertrag“	146
2	Kopiervorlage Protokoll zur Methode „Zweikampf-Lostopf“	147
3	Kopiervorlage zur Bewertung eines Zweikampfcircuits	148
4	Kopiervorlage zur Bewertung eines Raufballspiels	149
5	Kopiervorlage zur Bewertung einer Zweikampfübung am Boden	150
6	Kopiervorlage zur Bewertung eines Tauziehkampfes	151

CD-Inhalt:

1	Schülerarbeitskarten (editierbare Word-Dateien)
2	Kopiervorlagen zu den Methoden (editierbare Word-Dateien)
3	Kopiervorlagen zu Bewertung und Zensierung (editierbare Word-Dateien)