

Vorwort	4
Trainingsbausteine zu den koordinativen Fähigkeiten	5
Hinweise für die Lehrkräfte	5
Geschicklichkeit	6
Gleichgewicht.....	11
Rhythmus	16
Reaktion	21
Orientierung	26
Kopiervorlagen	31
Trainingsbausteine zu den konditionellen Fähigkeiten	34
Hinweise für die Lehrkräfte	34
Beweglichkeit	35
Ausdauer	40
Schnelligkeit.....	45
Kraft.....	50
Kopiervorlagen	55
Trainingsbausteine zur Körperwahrnehmung	59
Hinweise für die Lehrkräfte	59
Allgemeine Übungen zur Schulung der Körperwahrnehmung	60
Reflexion – Beweglichkeit	72
Reflexion – Ausdauer	73
Reflexion – Schnelligkeit.....	74
Reflexion – Kraft.....	75
Reflexion – Geschicklichkeit	76
Reflexion – Gleichgewicht.....	77
Reflexion – Rhythmus	78
Reflexion – Reaktion	79
Reflexion – Orientierung	80