



Vorbemerkung	4
Legende Piktogramme	5
Überblick zu den Übungen	6



Koordination

1. Dribbeln mit und ohne Partner	9
2. Dribbeln ohne Gegenspieler	10
3. Passen und Fangen	11
4. Zehnerpass	12
5. Tennisbälle mal anders	13
6. Tchoukball	14
7. Volleyball light	15
8. Basket-Handball	16
9. Torschützenkönig	17
10. Mattenrugby	18
11. Mattenhandball	19
12. Strafmatte	20
13. Schattentanz	21
14. Bodenkontakt mit Partner	22
15. Gleichgewichtstraining	23
16. Schusslinie	24
17. Turnparcours	25
18. Sprungrolle	26
19. Rad und Radwende	27
20. Gymnastikreifen	28
21. Minitrampolin	29
22. Balltreiben	30
23. Dribbling-Brennball	31
24. Schiffe versenken	32
25. Ritterduell	33
26. Rollbrettbiathlon mit Partner	34



Kondition

27. Endzonenspiel mit Frisbee	35
28. Bewegliches Ziel	36
29. Treibjagd	37
30. Seilspringen	38
31. Musikstopp	39

32. Rundenstaffel	40
33. Aufgabenstaffel	41
34. Banklauf	42
35. Würfelstaffel	43
36. Puzzlestaffel	44
37. Bingostaffel	45
38. Linienstaffel	46
39. Mitläufer einsammeln	47
40. Krake	48
41. Brückenfangen	49
42. Werfen und Laufen	50
43. Start und Sprint	51
44. Steigerungsläufe	52
45. Minutenlauf	53
46. Überholspur	54
47. Teppichsprint	55
48. Rollbrettmarathon	56



Kraft

49. Krebsfußball	57
50. Körperspannung	58
51. Vierkampf	59
52. Akrobatik mit Partner	60
53. Liegestütztraining	61
54. Kraftbank	62
55. Barren mal anders	63
56. Übungen am Barren	64
57. Aufschwung am Reck	65
58. Hocksprung am Kasten	66
59. Spaß an den Ringen	67
60. Stützfangen	68
61. Krebsstaffel	69
62. Brückenbau mit Matten	70
63. Krankentransport	71
64. Fliehen oder Fangen	72
65. Mattenkampf	73
66. Oki Doki	74
67. Zähne ziehen	75
68. Kraft-Mehrkampf	76
69. Fliesenrallye	77