

Buchtipp: Fitness-Spiele mit Handgeräten

Die praxiserprobten, schnell umsetzbaren Spielideen helfen der Kondition der Kinder und Jugendlichen auf die Sprünge und trainieren gleichzeitig ihre Koordination.



Diese schnellen Spiele mit Handgeräten trainieren gleichzeitig Kondition und Koordination und sorgen dabei auch noch für Spass und Abwechslung. Das Heft liefert 60 praxiserprobte, unaufwändige Spielideen speziell zum Einsatz von Handgeräten. Nach einer kurzen Einführung zur Lehrplaneinbettung und zu den Einsatzmöglichkeiten im Sportunterricht wird jedes Spiel einzeln vorgestellt.

Es gibt je zehn Anleitungen für motivierende Ideen mit Seil, Reifen, Ball, Stab und Physioband/Physioball. Auch Spiele mit aussergewöhnlichen Handgeräten – vom Handtuch bis zum Bierdeckel – sind mit zehn weiteren Vorschlägen vertreten. Kompakte Übersichten mit den nötigen Infos zu Dauer, Gruppengrösse, Material und Zielsetzung erleichtern die Auswahl.

Dazu gibt es klare Spielanleitungen sowie anschauliche Skizzen. Die Spiele eignen sich zum Aufwärmen, zur Auflockerung zwischendurch, als Stundenabschluss oder auch in Rand- und Vertretungsstunden.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Reinschmidt, C. (2016): [Fitness-Spiele mit Handgeräten. 60 Ideen für Kinder und Jugendliche](#). Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Quelle: [Verlag an der Ruhr](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO