

# Das GROSSE Limpert-Buch der KLEINEN Spiele



Kleine Spiele sind die Basis jeglichen Sportunterrichts in Kindergarten, Schule und Verein. Sie eignen sich zum Stundeneinstieg, können im Mittelpunkt einer Trainingseinheit stehen oder mal zwischendurch den Alltag auflockern.

Dieses von ausgewiesenen Fachautoren unter bewährter Federführung von Klaus Moosmann zusammengestellte Buch enthält über 400 der besten und bekanntesten „Kleinen Spiele“ für jeden Bedarf und jede Gelegenheit. Piktogramme und ein Farbleitsystem gewährleisten die schnelle Umsetzung in die Praxis.

Ein umfangreiches Register ermöglicht das rasche Auffinden der geeigneten Spiele nach den jeweiligen Bedürfnissen und Zielsetzungen.

1. Auflage 2009, 352 S., über 100 farb. Abb., gebunden, fadengeheftet.  
**ISBN 978-3-7853-1768-6 Best.-Nr. 343-01768**

**Einführungspreis  
 nur 39,95 €**  
 (später 44,80 €)



Christian Kunert  
**Koordination - und Gleichgewicht**  
 73 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung

Zu häufig reduziert sich der Trainingsalltag auf die traditionellen Bereiche Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Dabei ist die kontinuierliche Schulung von Koordination und Gleichgewicht für ein ganzheitliches Körpertraining unerlässlich. In diesem Buch werden 73 leicht umsetzbare und in der Praxis bewährte Übungen zur Stabilisation des Rumpfes und der unteren Extremitäten vorgestellt. Benötigt werden lediglich Materialien, die in allen Sporthallen bzw. Fitnesszentren zur Verfügung stehen.

Ein Buch für Sportlehrer, Übungsleiter, Leiter von Fitness- und Gesundheitskursen und natürlich jeden, der etwas für eine bessere Körperbeherrschung und damit für seine Fitness und sein Wohlbefinden tun möchte.

1. Aufl. 2009, 112 S., 172 farb. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1776-1 Best.-Nr. 343-01776 € 12,95**



Uta Engels/Stefanie Lambeck/Nina Panitz  
**Sport und Schwangerschaft**  
 Vier bewährte Programme für Bewegung und Gesundheit

Aktuelle Studien belegen, dass sich Sport während der Schwangerschaft nicht nur auf die Frau selbst, sondern auch auf das Baby und den Geburtsverlauf positiv auswirkt. Dieses Buch setzt dort an und stellt neben vielen Tipps und Ratschlägen bewährte Bewegungsprogramme für die gesamte Schwangerschaft vor.

1. Aufl. 2009, 152 S., 200 farb. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1779-2 Best.-Nr.: 343-01779 € 16,95**



Christoph Raschka/Marie-Louise Vogel  
**Herzsport**  
 Erfolgreiche Bewegungsprogramme für stationäre und ambulante Gruppen

Christoph Raschka vermittelt im Theorie-teil des Buches das Basiswissen über den Herz-sport und damit die notwendige Sicherheit zum souveränen und kompetenten Umgang mit Koronarpatienten. Im Praxisteil stellt Marie Louise Vogel eine Vielzahl von bewährten und ausgewogenen Übungsbeispielen (Ausdauer, Kräftigung, Koordination, Spiele, Entspannung, Dehnen, Wassergymnastik) für eine erfolgreiche Durchführung von Herz-sportstunden vor.

1. Aufl. 2009, ca. 144 S., ca. 49 farb. Abb., ca. 144 Strichabb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1789-1 Best.-Nr.: 343-01789 € 16,95**

**neu!**



Anja Lange/Marcus Schulz  
**Wasserball spielend lernen**

Wasserball ist eine faszinierende Sportart. Es ist das einzige große Sportspiel, das im Wasser gespielt wird, und zählt zu den Tor-, Mal- und Korbspielen mit Körpereinsatz. Beim Wasserball lernen Kinder spielerisch, sich in jeder Lage, also auch in Bedrängnis, im Wasser zu behaupten. Dieses Buch stellt ein Vermittlungskonzept für Wasserball im Schwimmunterricht oder Schwimmtraining vor.

1. Aufl. 2009, 112 S., 30 fbg. Abb., 30 Strichabb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1792-1 Best.-Nr.: 343-01792 € 14,95**

**neu!**



Peter Kapustin/Tatjana Kapustin-Lauffer  
**Ich will auch... wie Du!**  
 Sport, Spiel und Spaß zusammen mit beeinträchtigten Kindern

Dieses Buch liefert das notwendige methodisch-didaktische Handwerkszeug sowie zahlreiche Anregungen für einen gemeinsamen Sportunterricht. Die Autoren zeigen, wie die Sportlehrerinnen und Sportlehrer die unterschiedlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten von beeinträchtigten und nichtbeeinträchtigten Kindern erkennen und zum Vorteil aller Teilnehmer nutzen können.

1. Aufl. 2009, 112 S., 35 farb. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1758-7 Best.-Nr.: 343-01758 € 14,95**

**neu!**



Jürgen Gießing  
**Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen**  
 Altersgerechte Übungen und Spiele für Schule und Verein

Jürgen Gießing zeigt in diesem Praxisbuch, wie ein altersgerechtes Muskeltraining durchgeführt werden kann und welche positiven Auswirkungen es auf die körperliche Verfassung von Heranwachsenden hat. Die über 50 dargestellten Übungen und Spiele dienen allesamt dem Muskelaufbau und lassen sich problemlos in den Schul- und Vereins-sport integrieren.

1. Aufl. 2009, 80 S., 60 s/w-Abb., 1 Tab., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1782-2 Best.-Nr.: 343-01782 € 10,95**

**neu!**



Hans-Dieter Kempf  
**Ganzkörpertraining**  
 Kraft-Beweglichkeit-Koordination

Diese Übungssammlung für Fitnesstrainer, Übungsleiter und Physiotherapeuten zeigt, wie ein ausgewogenes, auf die gesamte Körpermuskulatur zielendes Training aufgebaut sein muss. Durch die zahlreichen Variationen sind die Übungsformen universell einsetzbar, z.B. auch im Bereich des Präventions- und Rehabilitations-sports.

1. Aufl. 2009, 152 S., 300 farb. Abb., 17 Tab., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1772-3 Best.-Nr.: 343-01772 € 14,95**

**neu!**



Antje Witting/Yvonne Dörken  
**Bewegte Konzentrationsförderung**  
 100 neue und bewährte Übungen und Spiele

Kinder mit Konzentrationsproblemen haben nicht nur in der Schule große Schwierigkeiten, dem Unterricht zu folgen, sondern sind zumeist auch in ihrem Spiel- und Freizeitverhalten beeinträchtigt. Folgen sind häufig Frustrationen und mangelndes Selbstbewusstsein. Ausgehend von den theoretischen Grundlagen stellen die beiden Autorinnen im Praxisteil annähernd 100 ihrer erfolgreichsten Spiele und Übungen zur Konzentrationsförderung vor.

1. Aufl. 2009, 128 S., 53 farb. Abb., kt.  
**ISBN 978-3-7853-1773-0 Best.-Nr. 343-01773 € 14,95**

**neu!**



Anja Lange/Silke Sinning  
**Neue und bewährte Ballspiele**  
 für Schule und Verein

Ballspiele sind dynamisch, verlaufen jedes Mal anders, haben einen offenen Ausgang und sind daher niemals langweilig! Dieses Buch enthält 140 neue und bewährte Ballspiele zum Einsatz in Schule, Verein, Kindergarten und Freizeit. Gespielt wird mit allem, was rund ist: vom kleinen Flummi über herkömmliche Tennis-, Fuß-, Hand- und Basketbälle bis zum großen Pezziball.

2. erweiterte Aufl. 2009. 160 S., 148 farb. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1778-5 Best.-Nr.: 343-01778 € 12,95**

**2. Aufl.**



Klaus Moosmann  
**Kleine Aufwärmspiele**

Richtiges Aufwärmen ist im Sport von großer Bedeutung. In diesem Buch finden Lehrer, Trainer und Übungsleiter daher ca. 150 Spiele, die eine funktionelle und abwechslungsreiche Erwärmung unter kreativem Einsatz verschiedener Materialien gewährleisten und zudem noch Spaß machen. Die Spiele zeichnen sich durch einfaches Regelwerk, leichte Organisation und die begeisterte Mitwirkung aller Teilnehmer aus.

7., durchges. und korrig. Aufl. 2009, 112 S., zahlr. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1786-0 Best.-Nr.: 343-01786 € 16,95**

**7. Aufl.**



Harald Lange / Silke Sinning  
**Kämpfen, Ringen und Raufen**  
 im Sportunterricht

„Kämpfen, Ringen und Raufen“ eröffnet im Sportunterricht ein pädagogisch wirkungsvolles und motorisch vielfältiges Bewegungsfeld, bei dem die Schüler spielerisch lernen können, ihre Kräfte miteinander zu messen und sich zu respektieren. In diesem Buch finden Lehrer und Übungsleiter annähernd 145 sofort umsetzbare Spiele und Bewegungsaufgaben.

2. korrig. Aufl. 2009, 176 S., 29 Abb., 148 Farbfotos, kt.,  
**ISBN: 978-3-7853-1788-4 Best.-Nr.: 343-01788 € 14,95**

**2. Aufl.**



Wolfgang Buskies/Nicole Tomas  
**Rückenfitness**  
 Grundlagen – Übungen – Spiele

Die Autoren zeigen wie durch ein ausgewogenes Kraft-, Dehn- Mobilisations- und Entspannungstraining sowie eine verbesserte Körperwahrnehmung Rückenbeschwerden vorgebeugt werden kann. Abgerundet wird das Buch durch eine Fülle von rückengerechten Spielformen, Hinweisen zum Aufbau und zur Durchführung von Rückenkursen sowie verschiedene Modellstunden.

3., korrig. Aufl. 2009, 144 S., 30 Strichabb., 220 farb. Abb., kt.  
**ISBN: 978-3-7853-1787-7 Best.-Nr.: 343-01787 € 14,95**

**3. Aufl.**

