

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	Station 8: Doppelter Seitstep und Sprungstep mit Drehung	45
Materialaufstellung und Hinweise zu den einzelnen Stationen	5	Station 9: Doppelter Frontstep, doppelter Backstep und V-Step mit Drehung	46
Verbesserung der Kondition		Station 10: Kreuzstep und Weight-Step mit Drehung	47
Station 1: Seitspringer	12	Station 11: Zweier-Grundschrift-Choreo	48
Station 2: Fahrradfahrer	13	Station 12: Vierer-Grundschrift-Choreo.....	50
Station 3: Zeitläufer	14	Laufzettel „Tanz“	52
Station 4: Abschlagslauf.....	15	Handball	
Station 5: Slalomlauf.....	16	Station 1: Sprint – Trab	53
Station 6: Nikolausläufer	17	Station 2: Streckensprint	54
Station 7: Dreisprung.....	18	Station 3: Sprung- und Schwungläufe.....	55
Station 8: Würfellauf.....	19	Station 4: Handgelenkpass.....	56
Station 9: Hürdenlauf.....	20	Station 5: Druckpass	57
Station 10: Pyramidenlauf.....	21	Station 6: Rückhandpass	58
Station 11: Ballkampf.....	22	Station 7: Bodenpass	59
Station 12: Im Kleinschritt.....	23	Station 8: Unterarmpass	60
Laufzettel „Verbesserung der Kondition“	24	Station 9: Tor-Sprungwurf	61
Aerobic/Fitness		Station 10: Dribbeln	62
Station 1: Hüften-Hula-Hoop	25	Station 11: Werfen in Bewegung	63
Station 2: Arm-Hula-Hoop	26	Station 12: 1:1-Abwehr	64
Station 3: Pezzi-Balance	27	Station 13: Annahme.....	65
Station 4: Therafitness	28	Laufzettel „Handball“	66
Station 5: Beinpumpe	29	Kräfte messen	
Station 6: Kickpower.....	30	Station 1: Ballkniebeuge	67
Station 7: Seitstep.....	31	Station 2: Kastenrückenlieger.....	68
Station 8: Frontstep	32	Station 3: Kastenbauchlieger.....	69
Station 9: Backstep	33	Station 4: Flaschenkönig	70
Station 10: Kombistep	34	Station 5: Trizepsdrücker.....	71
Station 11: Kreuzdehner	35	Station 6: Sprossenwandhänger.....	72
Station 12: Kniekreuzer.....	36	Station 7: Waage	73
Laufzettel „Aerobic/Fitness“	37	Station 8: Einarm-Liegestütz	74
Tanz		Station 9: Taillendreher	75
Station 1: Doppelter Seitstep	38	Station 10: Bauchstraffer.....	76
Station 2: Doppelter Frontstep.....	39	Station 11: Ausfallschritt	77
Station 3: Doppelter Backstep.....	40	Station 12: Seiterschwing	78
Station 4: V-Step.....	41	Station 13: Rudern.....	79
Station 5: Weight-Step.....	42	Station 14: Stehaufmännchen.....	80
Station 6: Kreuzstep.....	43	Station 15: Diagonal-Stretching	81
Station 7: Sprungstep	44	Station 16: Seit-Liegestütz	82
		Laufzettel „Kräfte messen“	83