

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	4	Station 8: Frisbee®-König.....	46
<b>Materialaufstellung und Hinweise</b> .....	5	Station 9: Nummernwerfen .....	47
<b>Slacklining</b>		Station 10: Passen.....	48
Station 1: Balance auf der Linie.....	11	Station 11: Kegel treffen .....	49
Station 2: Balance auf dem Seil.....	12	Station 12: Tretze .....	50
Station 3: Balance mit Hindernissen.....	13	<b>Flag Football</b>	
Station 4: Balance auf dem Wackelbalken ..	14	Station 1: Richtig werfen .....	51
Station 5: Balance auf dem Schwebebalken	15	Station 2: Richtig fangen .....	52
Station 6: Balance auf der Reckstange.....	16	Station 3: Richtig schützen .....	53
Station 7: Balance auf dem Ball .....	17	Station 4: Down, set, hut! .....	54
Station 8: Erstes Stehen auf der Slackline ..	18	Station 5: Laufen und fangen.....	55
Station 9: Slacklining mit Gymnastikstäben.	19	Station 6: Genaues Passen .....	56
Station 10: Slacklining-Grundposition .....	20	Station 7: Wall Football.....	57
Station 11: Gehen auf der Slackline .....	21	Station 8: Flagge ziehen .....	58
Station 12: Langes Stehen auf der Slackline.	22	Station 9: Jailbreak .....	59
Station 13: Slacklining-Kunststücke I .....	23	Station 10: Shotgun Drill .....	60
Station 14: Slacklining-Kunststücke II.....	24	<b>Verschiedene Trendsportarten</b>	
<b>Parkour</b>		Station 1: Tchoukball – Werfen, prallen,	
Station 1: Unwegsamer Untergrund.....	25	fangen .....	61
Station 2: Richtiges Landen .....	26	Station 2: Tchoukball – Werfen, prallen,	
Station 3: Schulterrolle aus der Hocke .....	27	Ball berühren .....	62
Station 4: Schulterrolle nach dem Sprung ...	28	Station 3: Tchoukball – Viererkette .....	63
Station 5: Schulterrolle über den Kasten ....	29	Station 4: Floorball – Slalomlauf .....	64
Station 6: Hocksprung Monkey .....	30	Station 5: Floorball – Torschuss .....	65
Station 7: Hocksprung Kong .....	31	Station 6: Floorball – Torschuss mit Bogen..	66
Station 8: Hocke mit Wende über die Bank .	32	Station 7: Floorball – Kuddelmuddel .....	67
Station 9: Hocke mit Wende über den		Station 8: Speed Badminton –	
Kasten.....	33	Bälle schlagen .....	68
Station 10: Vierfüßlergang vorwärts und		Station 9: Speed Badminton – Zuspiel.....	69
rückwärts .....	34	Station 10: Speed Badminton –	
Station 11: Präzisionssprung I .....	35	Bälle versenken .....	70
Station 12: Präzisionssprung II .....	36	Station 11: Jonglieren mit Bällen I .....	71
Station 13: Wandlauf.....	37	Station 12: Jonglieren mit Bällen II .....	72
Station 14: Katzensprung.....	38	Station 13: Jonglieren mit Tüchern .....	73
<b>Ultimate Frisbee®</b>		<b>Crosssportarten</b>	
Station 1: Rückhandwurf.....	39	Station 1: Crossboccia® .....	74
Station 2: Vorhandwurf .....	40	Station 2: Crossgolf.....	75
Station 3: Überkopfwurf .....	41	Station 3: Discgolf .....	76
Station 4: Fangen.....	42	Station 4: Fußballgolf .....	77
Station 5: Frisbee®-Kreisel.....	43	<b>Anhang</b>	
Station 6: Frisbee® oder ich? .....	44	Laufzettel .....	78
Station 7: Sternschritt und Wurf.....	45	Spielideen .....	79