








| | | |
|---|--|-----------|
|  | Vorwort | 4 |
|  | Vorübungen | 5 |
| | Hinweise zum Kapitel „Vorübungen“ | 5 |
| | Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung | 7 |
| | Übungen zur Körperspannung und zum Vertrauen | 9 |
| | Übungen zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit | 12 |
| | Übungen zur Schulung der Koordination | 13 |
| | Übungen zur Schulung der Kondition | 14 |
|  | Handgeschicklichkeit | 16 |
| | Hinweise zum Kapitel „Handgeschicklichkeit“ | 16 |
| | Jonglage | 19 |
| | Diabolo | 24 |
| | Objektbalance | 26 |
|  | Balancieren | 28 |
| | Hinweise zum Kapitel „Balancieren“ | 28 |
| | Einradfahren | 31 |
| | Stelzenlaufen | 35 |
| | Balancieren auf der Slackline | 36 |
|  | Akrobatik | 39 |
| | Hinweise zum Kapitel „Akrobatik“ | 39 |
| | Halte- und Stützgriffe | 43 |
| | Statische Partnerakrobatik | 45 |
| | Dynamische Partnerakrobatik | 50 |
| | Statische Gruppenakrobatik | 53 |
| | Dynamische Gruppenakrobatik | 61 |
|  | Rope Skipping | 63 |
| | Hinweise zum Kapitel „Rope Skipping“ | 63 |
| | Sprünge alleine | 66 |
| | Sprünge mit dem Partner | 71 |
| | Sprünge in der Gruppe | 74 |
|  | Reflexion | 76 |
| | Allgemeine Reflexionskarten | 76 |
| | Spezifische Reflexionskarten | 78 |