

## Vorwort / Einleitung

### Allgemeine Materialien

M1 Mein Bewegungstagebuch .....	7
M2 Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch .....	8
M3 Erste Überlegungen zu deinem Bewegungstagebuch .....	9
M4 Überlegungen zum Abschluss der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch .....	10
M5 Hinweise zur Leistungsbewertung .....	11

### Seilspringen

Was kann ich schon? .....	12
Station 1: Wie springe ich Seil? – das Wichtigste zum Seilspringen .....	13
Station 2: Mehr als einfach nur springen – erste Tricks .....	14
Station 3: Mehr als einfach nur springen – coole Tricksprünge .....	15
Station 4: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Seilspring-Challenge .....	16
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Choreografie .....	17
Meine Ergebnisse beim Seilspringen .....	19

### Jonglieren

Ich habe keine Jonglierbälle?! – Bastelanleitung .....	20
Was kann ich schon? .....	21
Station 1: Mit einem Ball auf dem Weg zum Jongleur .....	22
Station 2: Mit zwei Bällen auf dem Weg zum Jongleur .....	23
Station 3: Jonglieren mit drei Bällen und Pause .....	24
Station 4: Mit drei Bällen auf dem Weg zum Jongleur .....	25
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – Challenge .....	26
Station 6: Erste Jongliertricks .....	27
Meine Ergebnisse beim Jonglieren .....	28

### Tricks mit dem Ball

Was kann ich schon? .....	29
Station 1: Einfache Balltricks mit der Hand .....	30
Station 2: Coolere Balltricks mit der Hand .....	31
Station 3: Einfache Balltricks mit dem Fuß und dem Bein .....	32
Station 4: Coolere Balltricks mit dem Fuß und dem Bein .....	33
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Challenge .....	34
Station 6: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Freestyle-Präsentation .....	35
Meine Ergebnisse bei den Tricks mit dem Ball .....	37

### Fitness

Was kann ich schon? .....	38
Lernplakat zum Fitness-Selbsttest .....	40
Lernplakat zur Vorbereitung und Durchführung der Fitness-Workouts .....	41
Dein Fitness-Laufzettel .....	42
Station 1: Crunches – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	43
Station 2: Liegestütz – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	43
Station 3: Jumping Jacks – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	44
Station 4: Mountain Climbers – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	44
Station 5: High Knees – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	45
Station 6: Burpees – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	45
Station 7: Inch Worm/Raupe – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	46
Station 8: Squats – Welche Ausführung ist die richtige für mich? .....	46
Station 9: Workout oft he day (WOD) – Wie trainiere ich? .....	47
Station 10: Dein eigenes Workout of the day .....	48
Überprüfung meiner Fitness-Ziele .....	49
Meine Ergebnisse beim Fitness-Training .....	50