

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2

Vorbemerkungen 3

Gerätepass 5

Übungen zum Dehnen 7

Lernstation:



1 – Helfen und Sichern üben 9

Fitnesskarten:



2 – Gleichgewicht 13



3 – Stützkraft 18



4 – Körperspannung 22

Lernstationen:



5 – Rolle vorwärts 26



6 – Rollen für Profis 29



7 – Rolle rückwärts 33



8 – Handstand 38



9 – Rad 43



10 – Sprung 48



11 – Im Turngarten 54



12 – Synchronturnen 59