

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Hintergrundwissen zum Praxisteil	7
Abkürzungen und Fachausdrücke	7
Allgemeiner Aufbau einer Übungsbeschreibung	9
Stundenverlaufsplan	12
Gerätereister.....	15
Modellstunden	17
Praxisteil.....	45
Erwärmung	46
Lagewechsel	52
Beweglichkeit/Mobilisation	56
Dehnübungen	71
Körperwahrnehmung	84
Sensomotorik	88
Haltungsschule	94
Kraft	98
Stabilität	113
Alltagsbewegungen/Rückentipps	133
Ausdauertraining	138
Dual-Task	142
Koordination	150
Bewegung auf Musik.....	158
Rhythmik	161
Übungen im Freien	164
Spieleregister.....	174
Erläuterung der Spiele.....	178
Kopiervorlagen	223