

Inhalt

Vorwort 5

Zur Benutzung des Buches 7

■ Ruhig verlaufende, hemmende Übungen 10

Platzübungen 10

Begegnungen 19

Übungen ohne Sprachkommandos (mit Handzeichen) 24

■ Aufmerksamkeitsfördernde Übungen 28

Fuß-Gehen 28

Formation 36

Abrufen mit und ohne Ablenkung 41

■ Konzentration durch Körperschulung 46

Stangen 46

Reifen 49

Gartenzaun 51
Gitterrost 53

■ Actionübungen 54

Menschen suche 54
Gehorsamsspiele 57
Reizangelspiele (mit Stopp und Start) 63

■ Erlebnisspaziergänge 66

Geländetraining 66
Stadttraining 76

■ Apportieren 86

Gruppenübungen 86
Einzelübungen 90

■ Kombinierte Übungen 94

Rollenspiele 94
Stationen 98
Bleiben 102
Stoppen auf Entfernung 105

■ Verzeichnisse 107

Literatur 107
Bildquellen 107
Register 109