

Inhalt

Vorwort von <i>Stephen M. Shore</i>	11
Einführung	15

Teil I: Motivation

1. Bewegung – Der Schlüssel zu Fitness, Selbstwertgefühl und sozialen Kontakten	25
1.1 Struktur und Routine	28
1.2 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	29
1.3 Seien Sie ein Vorbild	30
1.4 Motivation	30
1.5 Geduld	31
1.6 Verschaffen Sie sich Gehör	31
1.7 Der Klang der Musik	32
1.8 Familie ist stark	32

Teil II: Lernen

2. Die Fünf Komponenten körperlicher Fitness – aktualisiert	35
2.1 Körperwahrnehmung	37
2.2 Haltung	38
2.3 Motorische Koordination	39

2.4	Muskuläre Fitness	40
2.5	Kardiovaskuläre Fitness	41
2.6	Starke Bauchmuskeln	42
3.	Entwicklung eines individuellen Programms.....	43
4.	Gestaltung individueller visueller Übungspläne	49
4.1	Verwendung einer Erst-Dann-Tafel	50
4.2	Verwendung eines Start/Finish-Übungsplans (Rot-Grün-Plan)	51
4.3	Verwendung einer Countdown-Tafel (Whiteboard)	53
4.4	Verwendung einer Anschlagtafel (Whiteboard)	54

Teil III: Empowerment

5.	Geschichten über Champions	61
	Adam	62
	Anthony	63
	Ben	65
	Derek	67
	RJ	70
	Rachel	72
	Bill	74
	Roan	76

Teil IV: Bewegungstraining

Körperwahrnehmung	81
1. Körperteile erkennen	82
2. Die Brezel	84
3. Den Gymnastikball umarmen	86
4. Arm	88
5. Fuß	90
Haltung	93
6. Wadendehnung	94
7. Hüftstreckung	96
8.– 10. Übungen mit der Gymnastikrolle	98
11. Herabschauender Hund	102
12. Frankenstein	104
Motorische Koordination	107
13.– 15. Leiterübungen	108

16. Ball fangen (großer und kleiner)	114
17. Überkreuzgang	116
18. Überkreuzgang mit Ellbogen	118
19.– 21. Buchstaben-Hüpfen	120
Muskuläre Fitness	123
22. Kurzhantel-Bankdrücken	124
23. Einarmige Hantelübung	126
24. Fitnessband-Übung im Stehen (zwei Hände)	128
25.–27. Medizinball-Übungen	130
Starke Bauchmuskeln	137
28.–31. Superman-Übungsreihe	138
32. Liegestütz mit gestreckten Armen	144
33. Unterarmstütz (Plank)	146
34. Crunch mit Partner*in	148
Kardiovaskuläre Fitness	151
35.–42. Lauftechniken	152
43. Laufband	161
44. Kegellauf	164
45. Hometrainer	166
46. Trampolin	168
Literatur	171