

Inhaltsverzeichnis

	Übungswegweiser	IX		Schlag den Ballon!	50
	Einleitung	XIII		Wasserballgolf	52
1	Gleichgewichts- und			Sandsäckchen-Shuffleboard	54
	Beweglichkeitsübungen	1		Kreiskegeln	56
	Sandsäckchenübung	2		Kreisfußball	58
	Körperkegeln	4		Murmelbahn	60
	Blasenjagd	6		Schleuderballgolf	62
	Kletterwand	8		Büchsenwerfen	64
	Zeltstangenspringen	10		Platz da!	66
	Teller-Aerobic	12		Röhrenboccia	68
	In der Spur	14		Rollstuhl-Duell	70
	Schuss in den Ofen	16		Drei gewinnt	72
	Sitzen und ziehen	18		Wollboccia	74
	Sitz-Volleyball	20		Zielsprühen	76
				Seilball	78
				Swing-Bowling	80
2	Übungen für Muskelkraft und		4	Übungen zur Orientierung	
	kardiorespiratorische			im Raum	83
	Ausdauer	23		Knallfolientanz	84
	Raketenballon	24		Stehaufkegel	86
	Vorsicht Seifenblasen!	26		Husch ins Körbchen	88
	Laserlabyrinth	28		Mir nach!	90
	Mini-Baseball	30		Schwimmnudeljagd	92
	Nicht in meinem Garten!	32		Immer im Takt bleiben	94
	Luftikus	34		Schleiertanz	96
	Puste-Fußball	36		Hühnerdieb!	98
	Mattenparcours	38		Start und Stopp	100
	Powerfußball	40		Tücher jagen	102
	Widerstandsübungen mit dem Thera-			Gruppen-Basketball	104
	Band	42		Straßenverkehr	106
3	Augen-Hand- und Augen-Fuß-			Anhang	109
	Koordination	45			
	Tischkegeln	46			
	Treibball	48			