

Inhaltsverzeichnis

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