

Inhalt

Vorwort 7

Gymnastik mit Bambus-Klangstäbchen 10

Gymnastik mit Chiffontuch 13

Gymnastik mit zwei Chiffontüchern 16

Gymnastik mit Dehnband 19

Gymnastik mit Doppelklöppeln 22

Gymnastik mit Fliegenpatsche 25

Gymnastik mit Geschirrtuch (rechteckig) 1 28

Gymnastik mit Geschirrtuch (rechteckig) 2 31

Gymnastik mit Greifband 34

Gymnastik ohne Gerät 37

Gymnastik mit Haushaltsrolle 39

Gymnastik mit Igelball – Schwerpunkt: Füße 42

Gymnastik mit Kirschkerne-Säckchen 45

Gymnastik mit zwei Kirschkerne-Säckchen 48

Gymnastik mit Luftballon 50

Gymnastik mit Pappteller und Tischtennisball 53

Gymnastik mit Schwungtuch 56

Gymnastik mit Softball 1 59

Gymnastik mit Softball 2 62

Gymnastik mit Steinen 64

Gymnastik mit Stuhl	67
Gymnastik mit flachem Stuhlkissen	70
Gymnastik mit Tennisball und Softball	72
Gymnastik mit Tennisring	74
Gymnastik mit Zeitung	77