

Über die Autorin	10
Agility?	12
Kursinhalt	14
Problem beim reinen Parcourtraining	15
Problem beim reinen Einzelgerätetraining	15
Die Lösung	15
Lernkonzept	16
Perfektion?	17
Vorbereitung	20
Gruppenaufteilung	20
Ausrüstung	22
Zeitlicher Aufbau	24
Trainingsabende	27
Infoabend	28
Vorstellungsrunde	28
Bindungstest	30
Beschreibung des Lernkonzepts	31
Organisatorisches	32
Woche 1	34
Kurzer Slalom	34
Wand – Theorie und Kennenlernen	39
Tunnel – Theorie und Kennenlernen	42
Hürde – Theorie und Kennenlernen	45
Hausaufgabe: Rot-Grün stehen	46
Woche 2	48
Steg – Theorie und Kennenlernen	48
Weitsprung – Theorie und Kennenlernen	51
Stofftunnel – Theorie und Kennenlernen	54

Slalom 30 cm mit Bögen	56
Hausaufgabe – Vorschicken	57
Woche 3	58
Wand – Statische Zonen	58
Reifen – Theorie und Kennenlernen	59
Tisch – Theorie und Kennenlernen	61
Slalom 30 cm offen	62
Hausaufgabe – Startritual	64
Woche 4	66
Steg – Statische Zonen	66
Hürde – Vorschicken und Mitlaufen	67
Stofftunnel – Abrufen und Schicken	69
Slalom 20 cm mit Bögen	70
Hausaufgabe – Abrufen	70
Woche 5	72
Wippe – Theorie und Kennenlernen	72
Weitsprung – Abrufen und Schicken	75
Tunnel – Vorschicken, Abrufen, Mitlaufen	76
Slalom 20 cm offen	77
Hausaufgabe – Erste Führübung	77
Woche 6	80
A-Wand – Dynamische Zonen	80
Reifen – Vorschicken und Abrufen	81
Stofftunnel – Mitlaufen	82
Slalom 15 cm Bögen	83
Hausaufgabe – Belgier	83
Woche 7	86
Wippe – Kippen	86
Tunnel – Eingangswinkel und Biegungen	87
Hürde – Abrufen, Sprungtechnik und Anlaufwinkel	89
Slalom 15 cm offen	90
Hausaufgabe – Außen	90
Woche 8	92
Steg – Dynamische Zonen	92
Reifen – Mitlaufen	94
Tisch – Position festigen	95

Slalom 10 cm Bögen	96
Hausaufgabe – Franzose	96
Woche 9	98
Wippe – Mitlaufen	98
Weitsprung – Absichern	99
Stofftunnel – Absichern	100
Slalom 10 cm mit Bögen	101
Hausaufgabe – Kreuzen	102
Woche 10	104
Wippe – Absichern	104
Reifen – Absichern	105
Tisch – Absichern	106
Slalom 10 cm offen	107
Hausaufgabe – Wechsel wiederholen	107
Abschlussveranstaltung	108
Das Trainingstagebuch	110
Index	112