

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

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

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