

|  |                |
|--|----------------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>4</b>       |
| <b>1 Einführung</b>  | <b>5 - 6</b>   |
| <b>2 Bewegungskünste üben eine große Motivation auf die Schüler aus</b>                      | <b>7</b>       |
| <b>3 Artisten, Akrobaten und Künstler sind fit – motorische Voraussetzungen sind wichtig</b> | <b>8 - 12</b>  |
| <b>4 Schulen von motorischen Fähigkeiten und Verbessern der Körperwahrnehmung</b>            | <b>13 - 14</b> |
| <b>5 Tipps und Hinweise:<br/>Sportstunden mit Bewegungskunststücken</b>                      | <b>15 - 16</b> |
| <b>6 Artisten und Akrobaten machen sich vorher immer warm</b>                                | <b>17 - 18</b> |
| <b>7 Statische und dynamische Akrobatik</b>  | <b>19 - 43</b> |
| - Statische Bodenakrobatik mit dem Partner, zu dritt und in der Gruppe                       | 22 - 33        |
| - Dynamische Bodenakrobatik  | 34 - 38        |
| - Clownerien   | 39 - 43        |
| <b>8 Handgeschicklichkeit und Jonglieren</b>   | <b>44 - 60</b> |
| - Jonglieren mit Tüchern und Bällen  | 44 - 52        |
| - Tellerdrehen   | 53 - 54        |
| - Mit Zigarrenkisten   | 54 - 57        |
| - Jonglieren mit dem Diabolo   | 58 - 60        |
| <b>9 Spierische Aquilibristik<br/>– die Kunst des Gleichgewichthaltens</b>                   | <b>61 - 66</b> |
| - Rola-Bola  | 61 - 63        |
| - Kugellaufen  | 64 - 66        |