

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