

INHALT

THEORIE

| | |
|---------------------------|----|
| DAS GEHEIMNIS DER FASZIEN | 6 |
| RAUS AUS DER KOMFORTZONE | 12 |

| | |
|----------------------|----|
| • Swing under | 39 |
| • Grow up | 40 |
| • Kreisel | 42 |
| • Untendurch tauchen | 43 |
| • Sexy Kranich | 45 |

PRAXIS

| | |
|----------------|----|
| STRAFF | 18 |
| • Streckhocke | 20 |
| • Hüpfball | 21 |
| • Schwungkraft | 22 |
| • Agro | 24 |
| • Bocksprung | 25 |
| • Doppel-Jump | 27 |
| • Hürdensprung | 28 |
| • Kick it | 29 |
| • Skipping | 30 |

| | |
|-----------------------|----|
| LEISTUNGSSTARK | 46 |
| • Animal Walk | 48 |
| • Powerlinie | 50 |
| • Kettenkraft | 52 |
| • Kehrtwende | 55 |
| • Flache Brücke | 56 |
| • Handstand light | 57 |
| • Entspannen | 58 |
| • Unendlichkeit | 58 |
| • Abhängen | 59 |
| • Meditieren | 59 |

| | |
|--------------------|----|
| GESCHMEIDIG | 32 |
| • Rollwende | 34 |
| • Balance geben | 36 |
| • Swing over | 38 |

| | |
|--|----|
| ZUM NACHSCHLAGEN | |
| Register | 60 |
| Bücher und Adressen, die weiterhelfen | 62 |
| Impressum | 64 |