

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

GESCHMEIDIG

32

- Rollwende 34
- Balance geben 36
- Swing over 38

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

ZUM NACHSCHLAGEN

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