

Inhaltsverzeichnis

Im Antiken Griechenland – Olympische Disziplinen	3
Die Meditation	4
Europa-Suchsel	5
Wir trainieren eine Kampfkunst	6
Tai-Chi – In der Ruhe liegt die Kraft!	7
Das Spiel der fünf Tiere	8
Memory®	9
Aikido und Jiu-Jitsu – ein Gegner unter Kontrolle	13
Karate – eine japanische Kampfkunst	14
Kung-Fu – eine Kampfkunst, viele Stile	15
Jetzt wird's gefährlich!	16
Schüler und Meister tragen Gürtel	17
Techniken mit der Hand	18
Hoch mit dem Bein und Tritt!	19