

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Interview mit Fitnesstrainerin Angelina Galozi	6
Darauf kommt's an – so wird's ein Erfolg!	8
Wann bieten sich Outdoorphasen an?	8
Was genau passiert beim Lernen im Freien?	10
Welche Bewegungsformen kann ich anbieten?	10
Wie plane ich eine Unterrichtsstunde?	13
Welche Materialien benötige ich für die Outdoorstunde?	20
Was muss ich vorbereiten?	20
Bewegungsangebote	21
Yoga	21
■ Held	22
■ Umgekehrte Heldenhaltung	22
■ Held mit Flankendehnung	23
■ Krieger	23
■ Krieger mit Händegruß	24
■ Stütz oder Brett	24
■ Stütz, seitlich aufgedreht	25
■ Baum	25
■ Hund, der nach unten schaut	26
■ Kleine Kobra	26
■ Einfacher Adler	27
■ Stuhl	27
■ Berg im breiten Stand	28
■ Katze und Kuh	28
■ Grätsche	29
■ Seitlich aufgedrehte Grätsche	29
■ Kniestandes Dreieck mit Flankendehnung	30
■ Kniestandes Dreieck mit Balance	30
■ Tänzer	31
● Für draußen: Kombis für einen besonderen Flow im Grünen	32
Wir machen den Sonnengruß	32
Anleitung „Wir machen den Sonnengruß“	35
● Für draußen: Konzentriert läuft es wie geschmiert	37
Entspannte Wirbelsäule – entspanntes Lernen	37
Mutig und selbstbewusst Kraft tanken wie ein Held	38
Kinesiologie- Entspannungsübungen nicht nur für den „grünen Teppich“	39
■ Anschaltpunkte	40
■ Gute-Laune-Griff	40
■ Überkreuz	41