

Vorwort / Einleitung

Allgemeine Materialien

M1 Mein Bewegungstagebuch	7
M2 Hinweise zur Arbeit mit dem Bewegungsbaustein und dem Tagebuch	8
M3 Erste Überlegungen zu deinem Bewegungstagebuch	9
M4 Überlegungen zum Abschluss der Arbeit mit dem Bewegungstagebuch	10
M5 Hinweise zur Leistungsbewertung	11

Seilspringen

Was kann ich schon?	12
Station 1: Wie springe ich Seil? – das Wichtigste zum Seilspringen	13
Station 2: Mehr als einfach nur springen – erste Tricks	14
Station 3: Mehr als einfach nur springen – coole Tricksprünge	15
Station 4: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Seilspring-Challenge	16
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Choreografie	17
Meine Ergebnisse beim Seilspringen	19

Jonglieren

Ich habe keine Jonglierbälle?! – Bastelanleitung	20
Was kann ich schon?	21
Station 1: Mit einem Ball auf dem Weg zum Jongleur	22
Station 2: Mit zwei Bällen auf dem Weg zum Jongleur	23
Station 3: Jonglieren mit drei Bällen und Pause	24
Station 4: Mit drei Bällen auf dem Weg zum Jongleur	25
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – Challenge	26
Station 6: Erste Jongliertricks	27
Meine Ergebnisse beim Jonglieren	28

Tricks mit dem Ball

Was kann ich schon?	29
Station 1: Einfache Balltricks mit der Hand	30
Station 2: Coolere Balltricks mit der Hand	31
Station 3: Einfache Balltricks mit dem Fuß und dem Bein	32
Station 4: Coolere Balltricks mit dem Fuß und dem Bein	33
Station 5: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Challenge	34
Station 6: Ich fordere mich selbst heraus – mit meiner eigenen Freestyle-Präsentation	35
Meine Ergebnisse bei den Tricks mit dem Ball	37

Fitness

Was kann ich schon?	38
Lernplakat zum Fitness-Selbsttest	40
Lernplakat zur Vorbereitung und Durchführung der Fitness-Workouts	41
Dein Fitness-Laufzettel	42
Station 1: Crunches – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	43
Station 2: Liegestütz – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	43
Station 3: Jumping Jacks – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	44
Station 4: Mountain Climbers – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	44
Station 5: High Knees – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	45
Station 6: Burpees – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	45
Station 7: Inch Worm / Raupe – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	46
Station 8: Squats – Welche Ausführung ist die richtige für mich?	46
Station 9: Workout oft he day (WOD) – Wie trainiere ich?	47
Station 10: Dein eigenes Workout of the day	48
Überprüfung meiner Fitness-Ziele	49
Meine Ergebnisse beim Fitness-Training	50