

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Wie arbeitest du mit dem Buch?	9
---	----------

Spezielle Übungen im Startbereich	15
--	-----------

1. Vergiss mich (nicht).....	16
2. Trennung – Start.....	18
3. Immer der Nase nach.....	20
4. Rechter Winkel.....	22
5. Ein schöner Rücken.....	24
6. Neben der Spur.....	26
7. Was ist frischer?.....	28
8. Aus der Gruppe starten.....	30
9. Die Mauer.....	32
10. Der kürzeste Trail.....	34
11. Auto-Quartett.....	38
12. Gänseblümchen.....	40
13. Ching-Chang-Chong.....	42
14. Ein Hauch von nix.....	44
15. Rauchschwaden.....	46
16. Wassertopf.....	48
17. Kaffeesatz.....	50
18. Schuhabrieb.....	52
19. Ein Haar im Glas.....	54
20. Konfetti-Trail.....	56
21. Original und Fälschung.....	58
22. Geruchsgemenge.....	60
23. Fahrerflucht.....	62
24. Feste Umarmung.....	64
25. Gegenstand und los.....	66

26. Geruchsartikel Time Warp.....	68
27. 1, 2 oder 3 – Der Gruppenstart	72
28. Kopfkino.....	74
29. Verspätung.....	76
30. Pfützentrail.....	78
31. Phantomtrail	80

Herausforderungen im Mittelteil der Spur 83

32. Süße Verteilung.....	84
33. Tierische Verleitung.....	86
34. „Unterwegspool“	88
35. Auszeit	90
36. Straßenseitenwechsel.....	92
37. DNA-Trail.....	94
38. Farbspiel	96
39. Querfeldein.....	98
40. Sackgasse	100

Herausforderungen am Ende des Trails 103

41. Y-Trail.....	104
42. Wäscheklammer-Paarung	108
43. Lose ziehen	110
44. Die Drei von der Differenzierung	112
45. Sandwich-Differenzierung	114
46. Die andere Begegnung.....	116
47. Regenschirm.....	118
48. Waidmannsheil.....	120
49. Bewegendes Date	122
50. Ohne Endpool.....	124
51. Wertschätzung.....	126

Generelle Trailübungen ohne Fokus auf einen Teilbereich (Start/Mitte/Ende) 128

52. Rein-Raus.....	130
53. Unterführung.....	132
54. Brücken-Lücke.....	134
55. Shoppingtour.....	136
56. Buchstabenkekse.....	138
57. Buchstabe P.....	140
58. Buchstabe V.....	142
59. Buchstabe Z (Diagonale).....	144
60. Buchstabe E.....	146
61. Buchstabe H.....	148
62. Mehrfach-Null (Loop) um kleines Gebäude.....	150
63. Zweirad.....	152
64. Hase und Igel.....	154
65. Stufenweise.....	156
66. Gleis 5.....	158
67. Einbahnstraße.....	162
68. Sehenswürdigkeiten.....	164
69. Zeitsprung.....	166
70. Straßennamen.....	168
71. Nicht abbiegen.....	170
72. Sonnen-Schatten-Kanten.....	172
73. Altersmix.....	174
74. Teekesselchen.....	176
75. Night Trail.....	178

Anhang 181

Schlusswort.....	182
Über die Autorin.....	183
Platz für eigene Trails und Notizen.....	184