

Karin Knoll  
Marion Krötenheerdt

222 pfiffige  
Übungen

# Gymnastik macht Spaß

# Inhalt

---

<b>Einladung</b> . . . . .	6	<b>Kompensationsübungen</b> . . . . .	86
<b>Gesichtspunkte für den Einsatz der Übungsprogramme</b> . . . . .	7	Programm 7 – Übungen zur Kompensation von Belastungen der Wirbelsäule . . . . .	88
<b>Programmaufbau</b> . . . . .	9	Programm 8 – Übungen zur Kompensation von Belastungen der Beine . . . . .	99
<b>Ausdauerentwicklung</b> . . . . .	10	<b>Pantomime</b> . . . . .	110
Programm 1 – Laufübungen . . . . .	12	Programm 9 . . . . .	112
Programm 2 – Seilübungen . . . . .	23	<b>Breakdance</b> . . . . .	124
<b>Beweglichkeitsentwicklung</b> . . . . .	34	Programm 10 – Grundlagen des Breakdance . . . . .	126
Programm 3 . . . . .	36	Programm 11 – Breakdance für Fortgeschrittene . . . . .	137
Programm 4 . . . . .	47		
<b>Kräftigung des Schultergürtels und Verbesserung der Koordination</b> . . . . .	58		
Programm 5 . . . . .	60		
<b>Sprungkraftentwicklung</b> . . . . .	72		
Programm 6 . . . . .	74		