

Karin Knoll
Marion Krötenheerdt

Gymnastik macht Spaß

222 pfiffige
Übungen

Sportverlag Berlin

Bibliothek des Sportheirates
der Fürstlichen Regierung

Inhalt

Einladung6	Kompensationsübungen	86
Gesichtspunkte für den Einsatz		Programm 7 - Übungen	
der Übungsprogramme7	zur Kompensation von Belastungen	
Programmaufbau9	der Wirbelsäule	88
Ausdauerentwicklung10	Programm 8 - Übungen	
Programm 1-Laufübungen.12	zur Kompensation von	
Programm 2-Seilübungen.23	Belastungen der Beine.99
Beweglichkeitsentwicklung	34	Pantomime110
Programm 3.36	Programm 9.112
Programm 4.47	Breakdance124
Kräftigung des Schultergürtels		Programm 10-Grundlagen	
und Verbesserung		des Breakdance.126
der Koordination58	Programm 11 - Breakdance	
Programm 5.60	für Fortgeschrittene.137
Sprungkraftentwicklung72		
Programm 6.74		