

1	Trainieren im Sand	4
1.1	Besonderheiten nutzen	5
1.2	Eignung für alle Sportarten	5
1.3	Spezielle Trainingswirkungen	6
1.4	Differenzieller Lernansatz	7
1.5	Training organisieren	8
1.6	Tipps für das Training	8
1.7	Inhaltsbereiche	11
1.8	Zum Umgang mit der Praxissammlung	13
2	Kräftigung der Fußmuskulatur	14
3	Körperstabilisierung	26
4	Sprint- und Laufübungen	36
5	Sprungübungen	46
6	Spiele	56