

Einleitung	6
Die Bälle	7
Die Körperhaltung	8
Aufwärmen und Zeiteinteilung	11
Zum Gebrauch dieses Buches	12
Simulationen auf Diskette	13
In 10 Schritten zur Kaskade	15
Keinen Ball werfen	16
Die Butler-Stellung	16
Einen Ball werfen	17
Zwei Bälle werfen	19
Drei Bälle werfen	21
Kaskade mit gestreckten Armen	26
Kaskade über dem Kopf	27
Kaskade unter dem Bein	28
Krallen	31
Flash	33
Kaskade mit überkreuzten Armen	35
Flash und überkreuzte Arme	37
Kaskade mit Rückenwurf	39
Back Cross	42
Apfel essen	42

Ball auf den Kopf legen	46
Holzhacker	48
Holzhacker 2	50
Rückwärtskaskade	51
Kaskade 'am Boden zerstört'	54
Kreis (Halbshower)	56
Tennis	59
Tennis verkehrt	60
Windmühle	62
Mills' Mess (oder Mr. Mills' Durcheinander) . . .	64
Wasserfall (Freiheitsstatue)	68
Förderband	73
Shower	76
Wippe	79
Säulen	82
Jo-Jo und Hantel	84
Überkreuzende Säulen	88
Säulentennis	90
»Taktlose« Säulen	91
Säulen mit Tragen	93
Über den Autor	100