

Inhalt

Einführung	7–18	Ausklangphase	137–156
Erwärmungsphase	19–56	Schwingen	138
Federn	21	Kräftigung der Fußmuskulatur und Beweglichmachung der Fußgelenke	142
Gehen	31	Kräftigung der Rückenmuskulatur	145
Laufen	38	Atemübungen	149
Hüpfen und Springen	45	Entspannung	156
Belastungsphase	57–136		
Flankendehnung	58		
Beweglichmachung des Schultergürtels	68		
Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur	72		
Haltungsschulung	86		
Dehnung und Kräftigung der Bein- und Rücken- muskulatur	94		
Beweglichmachung der Wirbelsäule	94		
Dehnen der Achillessehnen und Kräftigung der Fuß- muskulatur	109		
Kräftigung des Schultergürtels und der Arme	115		
Beweglichmachung und Kräftigung der Rücken- muskulatur	120		
Kräftigung der Bauch- muskulatur	127		
Kräftigung der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur	130		
Beweglichmachung der Hüft- und Kniegelenke	132		
Kräftigung der Beinmuskulatur	132		