

Inhalt

Vorwort von *Stephen M. Shore* 11

Einführung 15

Teil I: Motivation

1. Bewegung – Der Schlüssel zu Fitness, Selbstwertgefühl und sozialen Kontakten 25

1.1 Struktur und Routine 28

1.2 Ein Bild sagt mehr als tausend Worte 29

1.3 Seien Sie ein Vorbild 30

1.4 Motivation 30

1.5 Geduld 31

1.6 Verschaffen Sie sich Gehör 31

1.7 Der Klang der Musik 32

1.8 Familie ist stark 32

Teil II: Lernen

2. Die Fünf Komponenten körperlicher Fitness – aktualisiert 35

2.1 Körperwahrnehmung 37

2.2 Haltung 38

2.3 Motorische Koordination 39

- 2.4 Muskuläre Fitness 40
- 2.5 Kardiovaskuläre Fitness 41
- 2.6 Starke Bauchmuskeln..... 42
- 3. Entwicklung eines individuellen Programms..... 43
- 4. Gestaltung individueller visueller Übungspläne 49
 - 4.1 Verwendung einer Erst-Dann-Tafel 50
 - 4.2 Verwendung eines Start/Finish-Übungsplans (Rot-Grün-Plan) 51
 - 4.3 Verwendung einer Countdown-Tafel (Whiteboard) 53
 - 4.4 Verwendung einer Anschlagtafel (Whiteboard) 54

Teil III: Empowerment

- 5. Geschichten über Champions 61
 - Adam 62
 - Anthony 63
 - Ben 65
 - Derek 67
 - RJ 70
 - Rachel 72
 - Bill 74
 - Roan 76

Teil IV: Bewegungstraining

- Körperwahrnehmung 81
 - 1. Körperteile erkennen 82
 - 2. Die Brezel 84
 - 3. Den Gymnastikball umarmen 86
 - 4. Arm 88
 - 5. Fuß 90
- Haltung 93
 - 6. Wadendehnung 94
 - 7. Hüftstreckung 96
 - 8.– 10. Übungen mit der Gymnastikrolle 98
 - 11. Herabschauender Hund 102
 - 12. Frankenstein 104
- Motorische Koordination 107
 - 13.– 15. Leiterübungen 108

16. Ball fangen (großer und kleiner)	114
17. Überkreuzgang	116
18. Überkreuzgang mit Ellbogen	118
19.– 21. Buchstaben-Hüpfen	120
Muskuläre Fitness	123
22. Kurzhantel-Bankdrücken	124
23. Einarmige Hantelübung	126
24. Fitnessband-Übung im Stehen (zwei Hände)	128
25.–27. Medizinball-Übungen	130
Starke Bauchmuskeln	137
28.–31. Superman-Übungsreihe	138
32. Liegestütz mit gestreckten Armen	144
33. Unterarmstütz (Plank)	146
34. Crunch mit Partner*in	148
Kardiovaskuläre Fitness	151
35.–42. Lauftechniken	152
43. Laufband	161
44. Kegellauf	164
45. Hometrainer	166
46. Trampolin	168
Literatur	171