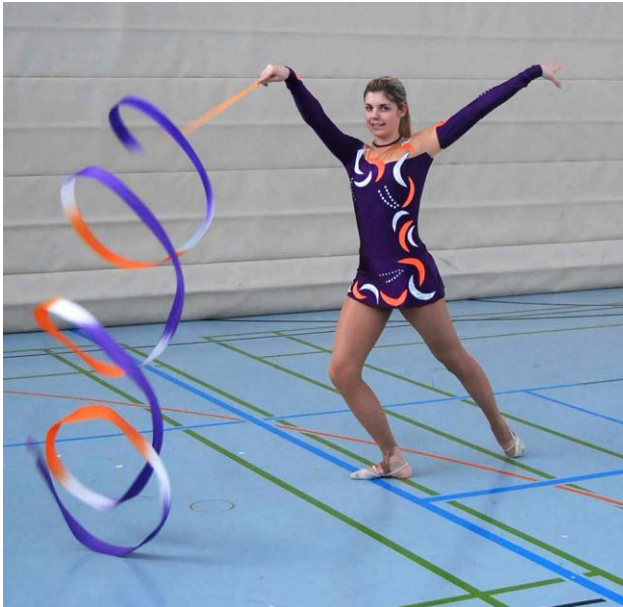


## E-Book: Methodik mit dem Band



Vom ersten Bandschwung zur  
Aufführung!  
Zahlreiche methodisch-  
didaktische Hinweise werden  
durch Fotos veranschaulicht.



### Inhalt:

1 Handhabung	
2 Methodisches Erarbeiten der Grundtechniken	
	2.1 Schwünge und Kreise
	2.2 Schlangen und Spiralen
3 Methodisches Erarbeiten weiterführender Techniken	
	3.1 Techniken mit gefasstem Bandende
	3.2 Werfen und Fangen
4 Wie entsteht eine Übungsverbinding mit dem Band	
5 Neue Seilkombinationen mit Musiktips	

Ergänzend dazu gibt es auch eine DVD „**Methodik zur Gymnastik mit dem Band**“  
(weitere Informationen finden Sie unter [www.steinerworkshop.de](http://www.steinerworkshop.de) )