

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	11
Was ist TEMKIN?	12
Was ist Kinesiologie?	17
Die Entwicklung der Kinesiologie	19
Einige Fachrichtungen der Kinesiologie und ihre Bedeutung für den Tennissport	20
Touch for Health	20
Hyperton-X	30
EDU-K	35
Three in One	68
Testen Sie Ihre Potentiale: Der TEMKIN-Check	70
Die Körperkoordination	74
Wie steht's mit Ihrer Körperkoordination?	77
Wie zeigt sich eine mangelhafte Körperkoordination beim Tennisspielen?	78
So verbessern Sie Ihre Körperkoordination	81
Brain-Gym®-Turnprogramm	82
Weitere Übungen zur Verbesserung der Körperkoordination	84
Schulung der Körperkoordination beim Einspielen im Aufschlagfeld	86
Spielen mit der „falschen“ Hand	90
Die Bedeutung der rechten Gehirnhälfte für den Tennissport	92
Übungen am Platz	95
Der visuelle Bereich	97
Haben Sie Schwächen im visuellen Bereich?	97
Wie zeigen sich Schwächen im visuellen Bereich beim Tennisspiel?	104

So verbessern Sie Ihre Fähigkeiten im visuellen Bereich	105
Brain-Gym®-Turnprogramm	106
Weitere Übungen zur Verbesserung des visuellen Bereichs	112
Schulung des visuellen Bereichs beim Einspielen im Aufschlagfeld	114
Übungen am Platz	115
Anhang	117
Kommentare zu TEMKIN	117
Literaturhinweise	120
Adressen	122
Über die Autorin	123