

# Inhaltsverzeichnis

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

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