

Inhalt

1. Einleitung	7
2. Die Motorik des Menschen	8
2. 1. Motorische Fähigkeiten	9
2. 2. Motorische Entwicklung	12
3. Koordinationstraining auf dem Wackelbrett	14
3. 1. Trainingsprinzipien	14
3. 2. Hinweise für Übungsleiter	15
3. 3. Warm-Up	16
3. 4. Übungsformen	17
3. 5. Fortgeschrittene Übungen	27
3. 6. Besonderheiten im Kindersport	29
3. 7. Besonderheiten im Alterssport	30
3. 8. Besonderheiten im Behindertensport	30
3. 9. Anwendung in der Rehabilitation	31
4. Sportartspezifisches Koordinationstraining	32
5. Literatur	38