

Vorwort	9
Einleitung	10
1 Frühkindliche Entwicklung	12
1.1 Das wichtige erste Lebensjahr	13
1.2 Abweichungen in der Entwicklung	15
1.3 Ursachen und Symptome	17
1.4 Möglichkeiten und Chancen frühkindlicher Bewegung	18
2 Gehirn und Nervensystem	20
2.1 Aufbau und Funktion des Nervensystems.....	21
2.2 Aufbau, Funktion und Unreifen des Gehirns.....	23
2.2.1 Das Großhirn.....	24
2.2.2 Das Zwischenhirn	30
2.2.3 Das Kleinhirn	33
2.2.4 Der Hirnstamm	35
3 Brain Basics	40
3.1 Energie und Aktivierung	41
3.2 Input, Interpretation und Output.....	43
3.3 Von der Neuroanatomie in die Praxis.....	47
4 Atmung – die energetische Grundlage.....	50
4.1 Anatomie und Physiologie	51
4.2 Zusammenhang zwischen Atmung und Neurologie.....	52
4.3 Atemmuster.....	53
4.4 Auswirkungen des Lebensstils auf die Atmung	54
4.5 Testungen.....	56
4.6 Atemübungen.....	59
5 Die kindliche Wahrnehmung	68
5.1 Visuelles System.....	69
5.1.1 Entwicklung im ersten Lebensjahr.....	70
5.1.2 Sehen ist mehr als klare Sicht.....	72

NEURONALES TRAINING FÜR KLEINE KÖPFE

5.1.3	Bedeutung für Sport, Schule und Alltag	73
5.1.4	Testungen.....	79
5.1.5	Neuroübungen	86
5.2	Vestibuläres System	109
5.2.1	Entwicklung im ersten Lebensjahr.....	109
5.2.2	Das Navi in unserem Körper.....	110
5.2.3	Bedeutung für Sport, Schule und Alltag	112
5.2.4	Testungen.....	115
5.2.5	Neuroübungen	122
5.3	Propriozeptives System	142
5.3.1	Entwicklung im ersten Lebensjahr.....	142
5.3.2	Software-Update für den Körper	144
5.3.3	Bedeutung für Sport, Schule und Alltag	145
5.3.4	Testungen.....	147
5.3.5	Neuroübungen	154
6	Bewegtes Lernen in Schule und Alltag.....	174
6.1	Fach Deutsch.....	175
6.2	Fach Mathe.....	178
6.3	Merkfähigkeit und komplexes Denken.....	181
7	Erfolgsfaktoren.....	184
7.1	Prinzip der Ganzheitlichkeit	185
7.2	Prinzip Spiel, Spaß, Motivation	186
7.3	Prinzip Erfolg.....	188
7.4	Prinzip Üben und Wiederholen.....	189
7.5	Prinzip weniger ist mehr.....	190
Anhang.....	192	
1	Danksagung	193
2	Literaturverzeichnis.....	194
3	Bildnachweis	197