

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 Unreife 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