

Inhalt

» Vorwort • 6

1 Manifest / 10

Kapitel 1: Evolutionär • 12

Kapitel 2: Instinktiv • 19

Kapitel 3: Universell • 25

Kapitel 4: Praktisch • 28

Kapitel 5: Überlebenswichtig • 35

Kapitel 6: Nicht spezialisiert • 40

Kapitel 7: Adaptierbar • 48

Kapitel 8: Umweltbezogen • 56

Kapitel 9: Progressiv • 62

Kapitel 10: Effizient • 71

Kapitel 11: Achtsam • 81

Kapitel 12: Kooperativ • 92

2 Prinzipien der Bewegungseffizienz / 98

Kapitel 13: Atmung • 102

Kapitel 14: Positionierung • 115

Kapitel 15: Spannung – Entspannung • 125

Kapitel 16: Sequenz und Timing • 132

Kapitel 17: Lokale Positionskontrolle • 137

3 Prinzipien der Trainingseffizienz / 152

- Kapitel 18: Fußfreiheit, Gesundheit, Funktionalität und Kraft • 154**
- Kapitel 19: Trainingsumgebungen • 157**
- Kapitel 20: Techniken erlernen • 162**
- Kapitel 21: Progressionen • 175**
- Kapitel 22: Strukturieren von Trainingseinheiten • 183**
- Kapitel 23: Programmgestaltung • 188**

4 Techniken / 192

- Kapitel 24: Bodenbewegungen 1: Liegen, Rollen, Krabbeln • 194**
- Kapitel 25: Bodenbewegungen 2: Sitzen, Knien, Aufstehen • 219**
- Kapitel 26: Balancierbewegungen • 268**
- Kapitel 27: Gangarten • 302**
- Kapitel 28: Bewegungen durch die Luft • 340**
- Kapitel 29: Kletterbewegungen • 380**
- Kapitel 30: Manipulative Bewegungen 1 • 425**
- Kapitel 31: Manipulative Bewegungen 2 • 461**

» Dank • 480