

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