

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	10
1 Bewegungskoordination	12
1.1 Begriffliches	14
1.2 Die gut koordinierte Bewegung	16
2 Koordinative Fähigkeiten	18
3 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im höheren Erwachsenenalter	26
3.1 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten bei sportlicher Betätigung	27
3.2 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im Alltag.....	29
4 Zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten	32
5 Erhaltung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten	38
5.1 Die Rolle der Bewegungserfahrung	39
5.2 Zur Gestaltung von Übungsprogrammen	43
5.2.1 Geeignete Inhalte	44
5.2.2 Geeignete Methoden	47
5.3 Zur Diagnostik koordinativer Fähigkeiten	49
6 Gleichgewichtsfähigkeit	54
6.1 Definition	55
6.2 Biologische Grundlagen	55
6.3 Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit	56
6.3.1 Bedeutung im Sport	56
6.3.2 Bedeutung im Alltag	56
6.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit	57
6.5 Praktische Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit	58
6.5.1 Förderung der statischen Gleichgewichtsfähigkeit	58

6.5.2	Förderung der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit	61
6.5.3	Förderung der Objektgleichgewichtsfähigkeit	67
6.6	Diagnostik der Gleichgewichtsfähigkeit	69
6.6.1	„Einbeiniges Schwebestehen“	69
6.6.2	„Modifizierter Rombergtest“	71
6.6.3	„Schwebegehen“	73
6.6.4	„Zonengehen“	74
6.6.5	„Ballbalancieren mit der Hand“	75
6.6.6	„Stabbalanciertest“	77
7	Antizipationsfähigkeit	78
7.1	Definition	79
7.2	Biologische Grundlagen	79
7.3	Die Bedeutung der Antizipationsfähigkeit	80
7.3.1	Bedeutung im Sport	80
7.3.2	Bedeutung im Alltag	80
7.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Antizipationsfähigkeit	81
7.5	Praktische Übungen zur Förderung der Antizipationsfähigkeit	81
7.6	Diagnostik der Antizipationsfähigkeit	87
7.6.1	„Ballfangtest“	87
7.6.2	„Pendelzielwurf“	88
8	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	90
8.1	Definition	91
8.2	Biologische Grundlagen	91
8.3	Die Bedeutung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	92
8.3.1	Bedeutung im Sport	92
8.3.2	Bedeutung im Alltag	92
8.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	93
8.5	Praktische Übungen zur Schulung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit.....	94
8.6	Diagnostik der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit... ..	102
8.6.1	„Ballzielwurftest“	102
8.6.2	„Wurf auf eine horizontale Zielscheibe“	103
8.6.3	„Genaues Ballrollen mit der Hand“	105

9 Kopplungsfähigkeit	106
9.1 Definition	107
9.2 Biologische Grundlagen	107
9.3 Die Bedeutung der Kopplungsfähigkeit	108
9.3.1 Bedeutung im Sport	108
9.3.2 Bedeutung im Alltag	109
9.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit	110
9.5 Praktische Übungen zur Schulung der Kopplungsfähigkeit	110
9.6 Diagnostik der Kopplungsfähigkeit	116
9.6.1 „Seitliches Umsetzen“	116
9.6.2 „Ballführtest“	117
9.6.3 „Wurf gegen die Wand“	118
10 Orientierungsfähigkeit	120
10.1 Definition	121
10.2 Biologische Grundlagen	121
10.3 Die Bedeutung der Orientierungsfähigkeit	122
10.3.1 Bedeutung im Sport	122
10.3.2 Bedeutung im Alltag	122
10.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	123
10.5 Praktische Übungen zur Schulung der Orientierungsfähigkeit	123
10.6 Diagnostik der Orientierungsfähigkeit	132
10.6.1 „Medizinball-Pendellauf“	132
10.6.2 „Ball durch die Beine an die Wand“	134
11 Reaktionsfähigkeit	136
11.1 Definition	137
11.2 Biologische Grundlagen	137
11.3 Die Bedeutung der Reaktionsfähigkeit	138
11.3.1 Bedeutung im Sport	138
11.3.2 Bedeutung im Alltag	138
11.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit	139

11.5	Praktische Übungen und Spielformen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit	139
11.6	Diagnostik der Reaktionsfähigkeit	151
11.6.1	„Komplexer Reaktionstest“	151
11.6.2	„Stabfassen“	151
12	Rhythmusfähigkeit	152
12.1	Definition	154
12.2	Biologische Grundlagen	154
12.3	Die Bedeutung der Rhythmusfähigkeit	154
12.3.1	Bedeutung im Sport	156
12.3.2	Bedeutung im Alltag	156
12.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit	156
12.5	Praktische Übungen zur Schulung der Rhythmusfähigkeit	157
12.6	Diagnostik der Rhythmusfähigkeit	164
12.6.1	„Rhythmuswechseltest aus der ROS (Rostock-Oseretzky-Skala)“	164
12.6.2	„Rhythmustest“	167
13	Umstellungsfähigkeit	168
13.1	Definition	169
13.2	Biologische Grundlagen	169
13.3	Die Bedeutung der Umstellungsfähigkeit	169
13.3.1	Bedeutung im Sport	170
13.3.2	Bedeutung im Alltag	170
13.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Umstellungsfähigkeit	171
13.5	Praktische Übungen zur Schulung der Umstellungsfähigkeit	171
13.6	Diagnostik der Umstellungsfähigkeit	175
13.6.1	„An der Wand entlang“	176
13.6.2	„Ball umgreifen“	177
13.6.3	„Pappröhrentest“	178

14 Empfehlenswerte Medien	180
15 Literatur	186
Bildnachweis	192