

# Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage .....	10
<b>1 Bewegungskoordination .....</b>	<b>12</b>
1.1 Begriffliches .....	14
1.2 Die gut koordinierte Bewegung .....	16
<b>2 Koordinative Fähigkeiten .....</b>	<b>18</b>
<b>3 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im höheren Erwachsenenalter .....</b>	<b>26</b>
3.1 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten bei sportlicher Betätigung .....	27
3.2 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im Alltag.....	29
<b>4 Zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten .....</b>	<b>32</b>
<b>5 Erhaltung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten .....</b>	<b>38</b>
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
<b>6 Gleichgewichtsfähigkeit .....</b>	<b>54</b>
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
<b>7</b>	<b>Antizipationsfähigkeit .....</b>	<b>78</b>
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
<b>8</b>	<b>Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit .....</b>	<b>90</b>
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	„Genaueres Ballrollen mit der Hand“ .....	105

<b>9</b>	<b>Kopplungsfähigkeit .....</b>	<b>106</b>
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
<b>10</b>	<b>Orientierungsfähigkeit .....</b>	<b>120</b>
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
<b>11</b>	<b>Reaktionsfähigkeit .....</b>	<b>136</b>
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
<b>12</b>	<b>Rhythmusfähigkeit .....</b>	<b>152</b>
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
<b>13</b>	<b>Umstellungsfähigkeit .....</b>	<b>168</b>
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

<b>14 Empfehlenswerte Medien .....</b>	<b>180</b>
<b>15 Literatur .....</b>	<b>186</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>192</b>