

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Theoretische Einleitung	9
1.1 Gesundheitssport	9
1.2 Koordination und Gleichgewicht	19
1.3 Methodische Hinweise	29
1.4 Hilfsmittel und Materialien	30
2. Praktische Umsetzung	31
2.1 Grundlagentraining	32
Stabilisation und Kräftigung des Rumpfes	32
Stabilisation der unteren Extremitäten	40
Beweglichkeitsförderung	47
2.2 Training der Koordination und des Gleichgewichts	57
Koordinationstraining ohne Gerät	57
Koordinationstraining mit dem Fitball	68
Koordinationstraining mit dem Luftkissen	98
Koordinationstraining mit dem Therapiekreisel	121
Koordinationstraining in Partnerarbeit	128
Literatur	133
Der Autor	134