

Inhaltsverzeichnis

<i>Zweck und Ziel der Sammlung</i>	V
<i>Vorwort</i>	VII
Einführung	1
1. Körperbild und Gliederkette	3
1.1. Das Körperbild	3
1.2. Genese und Leistungen des Körperbildes	4
1.3. Körperschema und Phantomglieder	7
1.4. Das Körperbild in Ruhe und Bewegung	9
1.5. Die Gliederkette	10
2. Position, Bewegung, Kraft	15
2.1. Beziehung der Begriffe zueinander	15
2.2. Position und Gleichgewicht	16
2.3. Bewegung und Bewegungswahrnehmung	18
2.4. Kraftentfaltung	24
3. Motorische Auslösung	28
3.1. Einführung	28
3.2. Die Eigenreflexe	29
3.3. Die Fremdreflexe	30
3.4. Das entscheidbare Verhalten	31
3.4.1. Aufforderungscharaktere	31
3.4.2. Absichtsvolle Bewegungen. Der Bewegungsentwurf	32
3.5. Sinnfälligkeit	39
3.6. Absichtsvolle Einwirkungen auf Bewegungskomponenten	40
3.7. Die Mitbewegungen	42
4. Koordination	45
4.1. Aufgliederung des Koordinationsbegriffes	45
4.1.1. Drei Aspekte der Koordination	45
4.2. Unkoordinierte Bewegungen und die Bildung von Koordinationen	46
4.3. Übliche und artistische Bewegungen	54
4.4. Rahmen- und Feinkoordination	55
4.5. Experimentelle Befunde über Rahmen- und Feinkoordinationen	58
4.6. Organunspezifität von Rahmen- und Organspezifität von Feinkoordinationen	62
4.7. Voraussagbarkeit von Leistungen bei Berücksichtigung des Unterschiedes zwischen Rahmen- und Feinkoordination	66
4.8. Die zeitliche Komponente der Koordination	67
4.8.1. Grade der zeitlichen Bestimmtheit	67

4.8.2.	Grundlagen der Zeitbestimmtheit der Motorik	68
4.8.3.	Zeitliche Gliederung von Bewegungsverläufen	72
5.	Reaktion und Antizipation	75
5.1.	Die Reaktionen	75
5.2.	Die Reaktionszeit	76
5.3.	Die Reaktionsarten	77
5.4.	Reaktionen bei mehreren Signalen	80
5.4.1.	Simultane Darbietung	80
5.4.2.	Sukzessive Darbietung	80
5.5.	Die antizipierende Reaktion (Koinzidenzreaktion)	84
5.6.	Die Bedeutung der Antizipation	87
5.7.	Reaktionszeit und Übung	94
5.8.	Reaktionszeit und Bewegungszeit	95
6.	Regelung, Steuerung, Programmierung	97
6.1.	Regelung	97
6.2.	Steuerung und Programmierung	108
7.	Motorisches Lernen und Üben	112
7.1.	Vorbemerkungen	112
7.2.	Der Lernverlauf und die verteilte und die massierte Übung	115
7.3.	Reminiszenz	121
7.4.	Der Anwärmeffekt	126
7.5.	Kenntnis des Resultates (KR)	129
7.6.	Langfristiges Behalten	133
7.7.	Ganz- und Teillernverfahren	138
7.8.	Mentales Üben	141
8.	Motorisches Transfer	144
9.	Anpassung und Eigengesetzlichkeit	149
9.1.	Gegenseitige Beziehungen	149
9.2.	Visuell-propriozeptiver Wettstreit	152
9.3.	Anpassung an Sachzwänge und Systemänderungen	156
9.4.	Die Eigengesetzlichkeit des Motorischen	164
9.5.	Bewahrung der Eigengesetzlichkeit bei zweckhaften Anforderungen	165
9.6.	Eigengesetzlichkeiten freier Bewegungsverläufe	167
9.7.	Auffassung und Tun	168
9.8.	Wandlungen der Bedeutung der Eigengesetzlichkeit	169
<i>Literatur</i>	172
<i>Personenverzeichnis</i>	186
<i>Sachverzeichnis</i>	190