

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

### Bewegung ist Leben

Was ist Bewegung

Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Koordination

Orientierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Antizipationsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Was ist ökonomisch, richtige Bewegung?

### Bewegung und Koordination beginnen im Kopf

Das menschliche Gehirn als perfekte Anpasser

Wie arbeitet das menschliche Gehirn?

Wo passiert Bewegung im Gehirn?

Das Großhirn, die willentliche Schaltzentrale

Das Kleinhirn als Filter für Informationen

Wie funktionieren das Lernen und die Steuerung von Bewegung?

9



17

19

19

20

21

21

21

23

23

23

24

24

25

25

26

27



31

31

35

41

43

45



49

## Aus ungelenkigen Kindern werden

### ungeschickte Erwachsene

55

Der Säugling, das unbekannte und unerforschte Wesen 58

Säuglinge und Kleinkinder als Wunderwerke der Lernfähigkeit 60

In der Schule wird Bewegung verhindert und bestraft 65

Ein Bewegungsknick in der Pubertät 69

Höhepunkt der koordinativen Leistungsfähigkeit 72

Altersbedingter Abbau der koordinativen Leistungsfähigkeit 73



### Koordination

77

Innere Koordination 78

Äußere Koordination 80

Trophische Voraussetzungen für Koordination 83

Muskelfunktion 86

Intramuskuläre Koordination 87



### Perfektion der Bewegung

91

### Übungen

Darstellung der Grundpositionen 98

1 Koordinationsübung Ferse-Ballen Teil 1 100

2 Koordinationsübung Ferse-Ballen Teil 2 102

3 „Let's FETZ“ Teil 1 104

4 „Let's FETZ“ Teil 2 106

5 „Let's FETZ“ Teil 3 108

6 „Let's FETZ“ Teil 4 110

7 „Let's FETZ“ Teil 5 112

8 „Let's FETZ“ Teil 6 114

9 „Let's CATCH“ Teil 1 116

10 „Let's CATCH“ Teil 2 118

11 „Let's CATCH“ Teil 3 120

12 „Let's CATCH“ Teil 4 122

13 „Let's GO“ Teil 1 124

14 „Let's GO“ Teil 2 126

15 „Let's LIFT“ Teil 1 128

16 „Let's LIFT“ Teil 2 130



17	„Let’s FIGHT“	132
18	„Let’s WALK“	134
17	„Let’s WORK“	136
Autoren		138
Danksagung		139
Sachregister		140
Literaturliste		142

