

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage .....	9
<b>1 Bewegungskoordination .....</b>	<b>11</b>
1.1 Begriffliches .....	12
1.2 Die gut koordinierte Bewegung .....	14
<b>2 Koordinative Fähigkeiten .....</b>	<b>17</b>
<b>3 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im höheren Erwachsenenalter .....</b>	<b>23</b>
3.1 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten bei sportlicher Betätigung .....	23
3.2 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im Alltag ..	25
<b>4 Zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten .....</b>	<b>27</b>
<b>5 Erhaltung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten</b>	<b>33</b>
5.1 Die Rolle der Bewegungserfahrung .....	33
5.2 Zur Gestaltung von Übungsprogrammen .....	38
5.2.1 Geeignete Inhalte .....	38
5.2.2 Geeignete Methoden .....	41
5.3 Zur Diagnostik koordinativer Fähigkeiten .....	43
<b>6 Gleichgewichtsfähigkeit .....</b>	<b>47</b>
6.1 Definition .....	47
6.2 Biologische Grundlagen .....	47
6.3 Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit .....	49
6.3.1 Bedeutung im Sport .....	49
6.3.2 Bedeutung im Alltag .....	49
6.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit .....	50
6.5 Praktische Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit .....	50
6.5.1 Förderung der statischen Gleichgewichtsfähigkeit .....	50
6.5.2 Förderung der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit .....	53

6.5.3	Förderung der Objektgleichgewichtsfähigkeit . . . . .	58
6.6	Diagnostik der Gleichgewichtsfähigkeit. . . . .	60
6.6.1	„Einbeiniges Schwebestehen“ . . . . .	60
6.6.2	„Modifizierter Rombergtest“ . . . . .	61
6.6.3	„Schwebegehen“ . . . . .	62
6.6.4	„Zonengehen“ . . . . .	64
6.6.5	„Ballbalancieren mit der Hand“ . . . . .	65
6.6.6	„Stabbalanciertest“ . . . . .	66
<b>7</b>	<b>Antizipationsfähigkeit . . . . .</b>	<b>67</b>
7.1	Definition . . . . .	67
7.2	Biologische Grundlagen . . . . .	67
7.3	Die Bedeutung der Antizipationsfähigkeit . . . . .	67
7.3.1	Bedeutung im Sport . . . . .	69
7.3.2	Bedeutung im Alltag . . . . .	69
7.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Antizipationsfähigkeit . . . . .	70
7.5	Praktische Übungen zur Förderung der Antizipationsfähigkeit . . . . .	70
7.6	Diagnostik der Antizipationsfähigkeit. . . . .	75
7.6.1	„Ballfangtest“ . . . . .	75
7.6.2	„Pendelzielwurf“ . . . . .	76
<b>8</b>	<b>Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit . . . . .</b>	<b>79</b>
8.1	Definition . . . . .	79
8.2	Biologische Grundlagen . . . . .	79
8.3	Die Bedeutung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit. . . . .	80
8.3.1	Bedeutung im Sport . . . . .	80
8.3.2	Bedeutung im Alltag . . . . .	80
8.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit . . . . .	81
8.5	Praktische Übungen zur Schulung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit . . . . .	81
8.6	Diagnostik der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit. . . . .	90
8.6.1	„Ballzielwurftest“ . . . . .	90
8.6.2	„Wurf auf eine horizontale Zielscheibe“ . . . . .	91
8.6.3	„Genaues Ballrollen mit der Hand“ . . . . .	92

<b>9</b>	<b>Kopplungsfähigkeit</b> .....	<b>95</b>
9.1	Definition .....	95
9.2	Biologische Grundlagen .....	95
9.3	Die Bedeutung der Kopplungsfähigkeit .....	96
9.3.1	Bedeutung im Sport .....	96
9.3.2	Bedeutung im Alltag .....	96
9.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit .....	97
9.5	Praktische Übungen zur Schulung der Kopplungsfähigkeit .....	98
9.6	Diagnostik der Kopplungsfähigkeit .....	103
9.6.1	„Seitliches Umsetzen“ .....	103
9.6.2	„Ballführtest“ .....	104
9.6.3	„Wurf gegen die Wand“ .....	105
<b>10</b>	<b>Orientierungsfähigkeit</b> .....	<b>107</b>
10.1	Definition .....	107
10.2	Biologische Grundlagen .....	107
10.3	Die Bedeutung der Orientierungsfähigkeit .....	108
10.3.1	Bedeutung im Sport .....	108
10.3.2	Bedeutung im Alltag .....	108
10.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit .....	109
10.5	Praktische Übungen zur Schulung der Orientierungsfähigkeit .....	109
10.6	Diagnostik der Orientierungsfähigkeit .....	117
10.6.1	„Medizinball-Pendellauf“ .....	117
10.6.2	„Ball durch die Beine an die Wand“ .....	119
<b>11</b>	<b>Reaktionsfähigkeit</b> .....	<b>121</b>
11.1	Definition .....	121
11.2	Biologische Grundlagen .....	121
11.3	Die Bedeutung der Reaktionsfähigkeit .....	122
11.3.1	Bedeutung im Sport .....	122
11.3.2	Bedeutung im Alltag .....	122
11.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit .....	124
11.5	Praktische Übungen und Spielformen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit .....	124

11.6	Diagnostik der Reaktionsfähigkeit . . . . .	133
11.6.1	„Komplexer Reaktionstest“ . . . . .	133
11.6.2	„Stabfassen“ . . . . .	134
<b>12</b>	<b>Rhythmusfähigkeit. . . . .</b>	<b>137</b>
12.1	Definition . . . . .	137
12.2	Biologische Grundlagen . . . . .	137
12.3	Die Bedeutung der Rhythmusfähigkeit . . . . .	137
12.3.1	Bedeutung im Sport . . . . .	138
12.3.2	Bedeutung im Alltag . . . . .	138
12.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit . . . . .	138
12.5	Praktische Übungen zur Schulung der Rhythmusfähigkeit	139
12.6	Diagnostik der Rhythmusfähigkeit. . . . .	146
12.6.1	„Rhythmuswechseltest der ROS (Rostock-Oseretzky-Skala)“ . . . . .	aus 146
12.6.2	„Rhythmustest“ . . . . .	148
<b>13</b>	<b>Umstellungsfähigkeit. . . . .</b>	<b>149</b>
13.1	Definition . . . . .	149
13.2	Biologische Grundlagen . . . . .	149
13.3	Die Bedeutung der Umstellungsfähigkeit. . . . .	149
13.3.1	Bedeutung im Sport . . . . .	151
13.3.2	Bedeutung im Alltag . . . . .	151
13.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Umstellungsfähigkeit. . . . .	151
13.5	Praktische Übungen zur Schulung der Umstellungsfähigkeit. . . . .	152
13.6	Diagnostik der Umstellungsfähigkeit . . . . .	157
13.6.1	„An der Wand entlang“ . . . . .	157
13.6.2	„Ball umgreifen“ . . . . .	158
13.6.3	„Papprohrentest“ . . . . .	159
<b>14</b>	<b>Empfehlenswerte Medien. . . . .</b>	<b>161</b>
<b>15</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>Bildnachweis. . . . .</b>		<b>168</b>