

Inhaltsverzeichnis

	Seite
EINFÜHRUNG	1
TEIL I Theoretische Grundlagen	3
1. Zu den Begriffen Sport, Fitneß und Psychomotorik	5
1.1 Sport	5
1.2 Fitneß	5
1.3 Psychomotorik	6
2. Selbständigkeit / Kompetenz im höheren Lebensalter	7
3. Altersbedingte Veränderungen im Wahrnehmungs- und Bewegungsverhalten und deren Beeinflußbarkeit	8
3.1 Adaptationsfähigkeit	8
3.2 Intellektuelle Fähigkeiten	9
3.3 Koordinationsfähigkeit	10
3.3.1 Koordination unter Zeitdruck	10
3.3.2 Koordination als Bewegungskontrolle ohne Zeitdruck	11
3.4 Ausgewählte psychomotorische Fähigkeiten	11
3.4.1 Reaktionsfähigkeit	11
3.4.2 Beweglichkeit	12
3.4.3 Gleichgewichtsfähigkeit	13
3.4.4 Kraftfähigkeit	14
3.4.5 Rhythmisierungsfähigkeit	14
3.4.6 Umstellungsfähigkeit	15
4. Bewegungsangebote zur Verbesserung der körperlichen Fitneß	15
4.1 Bewegungskoordination	17
4.2 Kraft	18
4.3 Beweglichkeit	18
4.4 Ausdauer	18
4.5 Schnelligkeit	20