

# Inhalt

1.	<b>Vorwort</b>	7
2.	<b>Theoretische Einleitung</b>	9
2.1	Gesundheitssport	9
2.1.1	Definition	9
2.1.2	Inhalte	10
2.1.3	Ziele	12
2.1.4	Risikofaktor Bewegungsmangel	16
2.1.5	Stellenwert des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts im Gesundheitssport	17
2.2	Koordination und Gleichgewicht	18
2.2.1	Definitionen	18
2.2.2	Ziele des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts	20
2.2.3	Auswirkungen des Trainings der Koordination und des Gleichgewichts	22
2.2.4	Sinnvolle Integration in den Trainingsalltag	22
2.2.5	Koordinations- und Gleichgewichtstrainings nach Verletzungen der unteren Extremitäten	25
2.3	Methodische Hinweise	26
2.4	Hilfsmittel und Materialien	28
3.	<b>Praxis</b>	29
3.1	Grundlagentraining für Koordination und Gleichgewicht	30
3.1.1	Stabilisation des Rumpfes	30
3.1.2	Stabilisation der unteren Extremitäten	40
3.2	Spezielles Training der Koordination und des Gleichgewichts	49
3.2.1	Training mit dem Fitball	49
3.2.2	Training mit dem Ballkissen	76
3.2.3	Training mit dem Therapiekreisel	97
3.2.4	Training mit einem Partner	105
4.	<b>Literatur</b>	110