

Inhalt

Ein Vorwort der Autoren – beweglich, fit, vital,7

1	Bewegungskoordination – was ist das?	9
2	Koordinative Fähigkeiten – wozu brauchen wir sie?	13
3	Aufbau und Pflege koordinativer Befähigungen	21
4	Bevor das Üben beginnt	26

PRAXIS PRAXIS PRAXIS PRAXIS PRAXIS

ÜR 1	Koordination schenkt Beweglichkeit im Alltag	29
ÜR 2	Wenn schon sitzen, dann aktiv! Koordination im Sitzen	35
ÜR 3	Sich durch koordinative Übungen jung bewegen	41
ÜR 4	Lebensqualität zum Nulltarif, durch Koordination	47
ÜR 5	Für Koordinationstraining ist niemand zu alt	53
ÜR 6	Im Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umwelt	59
ÜR 7	Koordination – ein Mehr an Lebensqualität	65
ÜR 8	Ob jung oder alt – koordinative Fähigkeiten erleichtern das Leben	71
ÜR 9	Im Gleichgewicht den Alltag gestalten	77
ÜR 10	Beweglichkeit schenkt neuen Elan	83
ÜR 11	Menschen brauchen ihren Rhythmus	89
ÜR 12	Der Mensch braucht zeitliche und räumliche Orientierung	95
ÜR 13	Neue Situationen verlangen die Fähigkeit des Umdenkens	101
ÜR 14	Signale lösen Reaktionen aus	107
ÜR 15	Reagieren, reagieren und noch einmal reagieren	113
ÜR 16	Motorische Aufgaben benötigen die Fähigkeit des Gleichgewichts	119
ÜR 17	Einzelbewegungen addieren sich zu einer Gesamtkörperbewegung	125
ÜR 18	Unser Organismus bedarf der Fähigkeit der Differenzierung	131

Anhang Rückenschule – dem Rücken etwas Gutes tun137

Literatur144