

Inhaltsverzeichnis

1	Gleichgewichtsfähigkeit und kognitive Leistung von Menschen im Altersbereich von (63 – 86) Jahren – eine aktuelle Studie	1
2	Was bedeutet Sturzprophylaxe?	5
3	Gibt es Zusammenhänge zwischen körperlicher Bewegung und Verbesserung der Wahrnehmung, des Gedächtnisses und von Lernleistungen?	8
4	Was ist Karate?	11
4.1	Von den Wurzeln bis zum heutigen Sportkarate in Europa	11
4.2	Grundbegriffe im Karate: Bewegungstechniken	16
4.2.1	Stände	16
4.2.2	Armtechniken	21
4.2.3	Beintechniken	26
5	Grundanliegen des Trainingsprogramms	28
6	Aufbau / Struktur des Trainingsprogramms	34
7	Erläuterungen zu den einzelnen Modulen	37
8	Vermittlung einer Bewegungsabfolge nach japanischem Vorbild	73
9	Selbstbehauptung / Selbstverteidigung im Alter noch möglich?	78
9.1	Grundlagen der Selbstbehauptung	78
9.2	Grundlagen der Selbstverteidigung	81
10	Tipps und Hinweise für das selbständige Überprüfen der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beinkraft	83
10.1	Gleichgewichtsfähigkeit	83
10.2	Beinkraft	84
11	Kleines Lexikon zu japanischen Trainingsbegriffen	86
12	Literatur	89