

Inhaltsverzeichnis

Handbuch Bewegungswissenschaft – Bewegungslehre

Inhalt	5
Vorwort	7

A Überblick 11

A.1 Einleitung und Aufbau des Handbuchs	
<i>Heinz Mechling & Jörn Munzert</i>	13
A.2 Zu Gegenstand und Geschichte der Bewegungswissenschaft	
<i>Heinz Mechling</i>	19

B Grundlagen 55

B.1 Muskelfysiologie	
<i>Albert Gollhofer, Markus Gruber & Sven Bruhn</i>	57
B.2 Neurophysiologische Grundlagen	
<i>Jürgen Konczak</i>	81
B.3 Bewegungssteuerung – Bewegungskoordination	
<i>Herbert Heuer & Jürgen Konczak</i>	105
B.4 Motorisches Lernen	
<i>Ernst-Joachim Hossner & Stefan Künzell</i>	131

C Funktionsbereiche von Wahrnehmung Bewegung und Handlung 155

C.1 Antizipation und Automatisierung	
<i>Klaus Blischke & Jörn Munzert</i>	157
C.2 Sinnesleistungen im Sport	
<i>Gernot Jendrusch & Michael Brach</i>	175
C.3 Unbewusste Wahrnehmungsfunktionen bei der Bewegungsregulation	
<i>Alfred O. Effenberg</i>	197
C.4 Vorstellung und mentales Training	
<i>Jörn Munzert & Mathias Reiser</i>	219
C.5 Motorisches Gedächtnis, Behalten und Vergessen	
<i>Markus Raab & Richard A. Magill</i>	231
C.6 Implizites Lernen	
<i>Armin Kibele</i>	243

D Grundlagen des Lehrens und Lernens von Bewegungen 263

D.1	Instruktion <i>Frank Hänsel</i>	265
D.2	Feedback <i>Franz Marschall & Reinhard Daugs</i>	281
D.3	Subjektives Empfinden und objektives Messen in Lern- und Optimierungsprozessen <i>Volker Lippens</i>	295
D.4	Kognition und Emotion <i>Thomas Schack</i>	313
D.5	Belastung und Beanspruchung beim Bewegungslernen <i>Norbert Olivier & Marc-Oliver Dillinger</i>	331
D.6	Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptations-Ansatz <i>Heinz Mechling</i>	347
D.7	Differenzielle Aspekte des motorischen Lernens <i>Rainer Wolhny</i>	371
D.8	Technische und technologische Hilfsmittel beim motorischen Lernen <i>Falk Hildebrand & Martin T. Spahr</i>	387

E Motorisches Lernen in unterschiedlichen Bereichen 403

E.1	Motorisches Lernen - Lehrmethoden und Übungsgestaltung <i>Josef Wiemeyer</i>	405
E.2	Motorisches Lernen im Sportunterricht <i>Peter Hirtz & Albrecht Hummel</i>	429
E.3	Techniktraining <i>August Neumaier & Jürgen Krug</i>	443
E.4	Motorisches Lernen im Alter <i>Michael Brach & Nadja Schott</i>	461
E.5	Motorisches Lernen in Trendsportarten <i>Klaus Pfeifer</i>	475
E.6	Bewegung und Bewegungslernen im Tanz <i>Gabriele Postuwka</i>	487

Anhang 499

Index	501
Autorenverzeichnis	507