

Inhalt

Einleitung	13
Das Gehirn.	20
1.1. Die Anatomie des Gehirns	22
1.2. Die Funktionen des Gehirns.	26
1.3. Speichervorgänge	33
1.4. Erstes Resümee	37
Stress	41
2.1 Definitionen	41
2.2. Stresswirkung	43
2.3. Stressbewältigung und -Ausnutzung	45
Angeborene Bewegungsfähigkeiten und -Fertigkeiten	51
3.1. Bewegungsentstehung.	51
3.2 Bewegungsentwicklungen.	60
3.3 Funktional Bewegungsanalyse	67
Die Nichtwiederholbarkeit einer Bewegung	71
4.1. Speichermöglichkeiten	72
4.2. Situatives Bewegungslernen und Trainieren	76

Die Analyse des Tennissports	90
5.1. Erklärung und Begründung	90
5.2. Entwicklung des Tennissports	93
5.3. Neuste Statistiken	95
5.3.1. Zeitliche Dimensionen.	96
5.3.2 Schlaghäufigkeiten.	99
5.3.3 Räumliche Dimensionen	102
5.3.4 Schläge unter Zeitdruck	107
5.3.5 Ballgeschwindigkeiten und Ballflugzeiten.	110
Zukunftsperspektiven	116
6.2. Eine weitere Perfektionierung der situativen Lösungen..	125
6.3. Die Genauigkeit und Präzision..	127
Bewegungslernen	134
7.1 Problematik	134
7.2. Lösungen	143
Differenziertes Lernen und Variation	156
8.1. Streuung der Bälle und der Bewegung.	156
8.2. Zielorientiertes Training.	159
Bewegungsgefühl	175
Koordination	179
Handlungskompetenz, Spielkompetenz.	185
11.1 Beinarbeit.	186
11.2 Körperarbeit	188
11.3 Arm- und Handgelenkarbeit	190
11.4 Wahrnehmung und Antizipation	191
11.5 Intuition.	192

Modernes Bewegungslernen.	195
Das Bewegungsproblem	201
Problemlösungsstrategie	209
14.1 Orientieren	209
14.2. Differenzieren	211
14.3 Im (Un-)Gleichgewicht	213
14.4. Reagieren	213
14.5. Rhythmisieren.	213
Zusammenfassung	217
Schlusswort.	220
EPILOG	225
Literaturverzeichnis.	226