

Kapitel 1 Einleitung 5

1.1	Neurobiologische Grundlagen	7
1.2	Ballkoordination: Ein Training mit erhöhtem Anforderungsniveau	13
1.3	Ausgewählte Gestaltungsgrundsätze	19

Kapitel 2 Praxiskatalog 21

2.1	Zur Struktur der Übungen	22
2.2	Register	23
2.3	Einzelübungen	25
2.4	Partnerübungen	53
2.5	Gruppenübungen	114
	Literatur	127

Bonusmaterial

Übersicht aller Übungen

Begriffliche und theoretische Grundlagen der Koordinationsschulung