

Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Warum Neuroathletik? Oder: Wie Ihr Gehirn Ihre sportliche Leistung beeinflusst .. | 7 |
| | Das Gehirn ist der Chef des Körpers | 8 |
| | Input – Interpretation – Output | 8 |
| | Klare Informationen bedeuten mehr Sicherheit und Leistung..... | 10 |
| | Die Hierarchie der bewegungssteuernden Systeme..... | 11 |
| | Wie Körper und Gehirn kommunizieren | 13 |
| | Ein kleiner Blick ins Gehirn | 15 |
| | So trainieren Sie mit diesem Buch | 17 |
| 2 | Assessments – Tests, die Ihnen zeigen, wie Ihr Training wirkt | 21 |
| | Werten Sie Ihre Trainingsergebnisse aus | 22 |
| | Die Assessments | 23 |
| 3 | Das propriozeptive System | 37 |
| | Wie das Gehirn unsere Bewegung wahrnimmt..... | 38 |
| | Gut kontrollierbare Gelenke steigern die Leistung | 38 |
| | Assessments für das propriozeptive System..... | 39 |
| | Warm-up durch Kreuzkoordination | 40 |
| | Nervdehnungen verbessern neuromechanische Bedingungen..... | 42 |
| | Neuro-Mobility – die aktive Gelenkskontrolle | 53 |
| | Trainingsempfehlungen für das Neuro-Mobility-Training | 114 |

4 Das Gleichgewichtssystem 121

| | |
|--|-----|
| Was ist gemeint, wenn wir vom Gleichgewicht sprechen?..... | 122 |
| Der Aufbau des Gleichgewichtstrainings | 124 |
| Assessments für das Gleichgewichtssystem..... | 125 |
| Vorbereitende Übungen | 125 |
| Basistraining Gleichgewicht | 134 |
| Fortgeschrittenentraining Gleichgewicht..... | 145 |

5 Das visuelle System 169

| | |
|--|-----|
| Grundlagen des visuellen Systems und des Augentrainings..... | 170 |
| Assessments für das visuelle System | 172 |
| Vorbereitende Übungen und unterstützende Maßnahmen | 172 |
| Basistraining Augen | 180 |
| Fortgeschrittenentraining Augen..... | 207 |

6 Die perfekte Bewegung..... 233

| | |
|--|-----|
| Nur wer stabil steht, kann sich optimal bewegen..... | 234 |
| Training der willkürlichen Bewegung | 234 |
| Training der reflexiven Stabilität..... | 244 |

Anhang

| | |
|---|-----|
| Dank | 254 |
| Autorenvita | 254 |
| Weiterführende Literatur und Links..... | 255 |
| Bildnachweis..... | 258 |
| Übersicht der Übungen | 259 |