

Bewegung beginnt im Kopf Koordination macht's perfekt

Mit Übungen von
Dr. Maria Stoiber

Bilder der Übungen
von Kurt Leininger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Bewegung ist Leben

Was ist Bewegung

Kraft

Ausdauer

Beweglichkeit

Schnelligkeit

Koordination

Orientierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Antizipationsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Was ist ökonomisch, richtige Bewegung?

Bewegung und Koordination beginnen im Kopf

Das menschliche Gehirn als perfekte Anpasser

Wie arbeitet das menschliche Gehirn?

Wo passiert Bewegung im Gehirn?

Das Großhirn, die willentliche Schaltzentrale

Das Kleinhirn als Filter für Informationen

Wie funktionieren das Lernen und die Steuerung von Bewegung?

9



17

19

19

20

21

21

21

23

23

23

24

24

25

25

26

27



31

31

35

41

43

45



49

Aus ungelenkigen Kindern werden ungeschickte Erwachsene **55**

Der Säugling, das unbekannte und unerforschte Wesen 58
 Säuglinge und Kleinkinder als Wunderwerke der Lernfähigkeit 60
 In der Schule wird Bewegung verhindert und bestraft 65
 Ein Bewegungsknick in der Pubertät 69
 Höhepunkt der koordinativen Leistungsfähigkeit 72
 Altersbedingter Abbau der koordinativen Leistungsfähigkeit 73



Koordination **77**

Innere Koordination 78
 Äußere Koordination 80
 Trophische Voraussetzungen für Koordination 83
 Muskelfunktion 86
 Intramuskuläre Koordination 87



Perfektion der Bewegung **91**

Übungen

Darstellung der Grundpositionen 98

- 1 Koordinationsübung Ferse-Ballen Teil 1 100
- 2 Koordinationsübung Ferse-Ballen Teil 2 102
- 3 „Let's FETZ“ Teil 1 104
- 4 „Let's FETZ“ Teil 2 106
- 5 „Let's FETZ“ Teil 3 108
- 6 „Let's FETZ“ Teil 4 110
- 7 „Let's FETZ“ Teil 5 112
- 8 „Let's FETZ“ Teil 6 114
- 9 „Let's CATCH“ Teil 1 116
- 10 „Let's CATCH“ Teil 2 118
- 11 „Let's CATCH“ Teil 3 120
- 12 „Let's CATCH“ Teil 4 122
- 13 „Let's GO“ Teil 1 124
- 14 „Let's GO“ Teil 2 126
- 15 „Let's LIFT“ Teil 1 128
- 16 „Let's LIFT“ Teil 2 130



17	„Let's FIGHT“
18	„Let's WALK“
17	„Let's WORK“

Autoren
Danksagung
Sachregister
Literaturliste

132
134
136



138
139
140
142