

Hans-Jürgen Schaller & Panja Wernz

Koordinationstraining für Senioren



Meyer & Meyer Verlag



796.41

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
1 Bewegungskoordination	11
1.1 Begriffliches.....	12
1.2 Die gut koordinierte Bewegung	14
2 Koordinative Fähigkeiten.....	17
3 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im höheren Erwachsenenalter	23
3.1 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten bei sportlicher Betätigung.....	23
3.2 Zur Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten im Alltag ..	25
4 Zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten	27
5 Erhaltung und Förderung der koordinativen Fähigkeiten	33
5.1 Die Rolle der Bewegungserfahrung	33
5.2 Zur Gestaltung von Übungsprogrammen	38
5.2.1 Geeignete Inhalte	38
5.2.2 Geeignete Methoden	41
5.3 Zur Diagnostik koordinativer Fähigkeiten	43
6 Gleichgewichtsfähigkeit.....	47
6.1 Definition	47
6.2 Biologische Grundlagen	47
6.3 Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit	49
6.3.1 Bedeutung im Sport	49
6.3.2 Bedeutung im Alltag	49
6.4 Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit.....	50
6.5 Praktische Übungen zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.....	50
6.5.1 Förderung der statischen Gleichgewichtsfähigkeit.....	50
6.5.2 Förderung der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit	53

Koordinationstraining

6.5.3	Förderung der Objektgleichgewichtsfähigkeit	58
6.6	Diagnostik der Gleichgewichtsfähigkeit	60
6.6.1	„Einbeiniges Schwebestehen“	60
6.6.2	„Modifizierter Rombergtest“	61
6.6.3	„Schwebegehen“	62
6.6.4	„Zonengehen“	64
6.6.5	„Ballbalancieren mit der Hand“	65
6.6.6	„Stabbalanciertest“	66
7	Antizipationsfähigkeit	67
7.1	Definition	67
7.2	Biologische Grundlagen	67
7.3	Die Bedeutung der Antizipationsfähigkeit	67
7.3.1	Bedeutung im Sport	69
7.3.2	Bedeutung im Alltag	69
7.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Antizipationsfähigkeit	70
7.5	Praktische Übungen zur Förderung der Antizipationsfähigkeit	70
7.6	Diagnostik der Antizipationsfähigkeit.	75
7.6.1	„Ballfangtest“	75
7.6.2	„Pendelzielwurf“	76
8	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	79
8.1	Definition	79
8.2	Biologische Grundlagen	79
8.3	Die Bedeutung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit.	80
8.3.1	Bedeutung im Sport	80
8.3.2	Bedeutung im Alltag	80
8.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	81
8.5	Praktische Übungen zur Schulung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit	81
8.6	Diagnostik der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit.	90
8.6.1	„Ballzielwurftest“	90
8.6.2	„Wurf auf eine horizontale Zielscheibe“	91
8.6.3	„Genaues Ballrollen mit der Hand“	92

9	Kopplungsfähigkeit	95
9.1	Definition	95
9.2	Biologische Grundlagen	95
9.3	Die Bedeutung der Kopplungsfähigkeit	96
9.3.1	Bedeutung im Sport	96
9.3.2	Bedeutung im Alltag	96
9.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit	97
9.5	Praktische Übungen zur Schulung der Kopplungsfähigkeit	98
9.6	Diagnostik der Kopplungsfähigkeit	103
9.6.1	„Seitliches Umsetzen“	103
9.6.2	„Ballführtest“	104
9.6.3	„Wurf gegen die Wand“	105
10	Orientierungsfähigkeit	107
10.1	Definition	107
10.2	Biologische Grundlagen	107
10.3	Die Bedeutung der Orientierungsfähigkeit	108
10.3.1	Bedeutung im Sport	108
10.3.2	Bedeutung im Alltag	108
10.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	109
10.5	Praktische Übungen zur Schulung der Orientierungsfähigkeit	109
10.6	Diagnostik der Orientierungsfähigkeit	117
10.6.1	„Medizinball-Pendellauf“	117
10.6.2	„Ball durch die Beine an die Wand“	119
11	Reaktionsfähigkeit	121
11.1	Definition	121
11.2	Biologische Grundlagen	121
11.3	Die Bedeutung der Reaktionsfähigkeit	122
11.3.1	Bedeutung im Sport	122
11.3.2	Bedeutung im Alltag	122
11.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit	124
11.5	Praktische Übungen und Spielformen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit	124

Koordinationstraining

11.6	Diagnostik der Reaktionsfähigkeit	133
11.6.1	„Komplexer Reaktionstest“	133
11.6.2	„Stabfassen“	134
12	Rhythmusfähigkeit	137
12.1	Definition	137
12.2	Biologische Grundlagen	137
12.3	Die Bedeutung der Rhythmusfähigkeit	137
12.3.1	Bedeutung im Sport	138
12.3.2	Bedeutung im Alltag	138
12.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit	138
12.5	Praktische Übungen zur Schulung der Rhythmusfähigkeit	139
12.6	Diagnostik der Rhythmusfähigkeit	146
12.6.1	„Rhythmuswechseltest der ROS (Rostock-Oseretzky-Skala)“	aus 146
12.6.2	„Rhythmustest“	148
13	Umstellungsfähigkeit	149
13.1	Definition	149
13.2	Biologische Grundlagen	149
13.3	Die Bedeutung der Umstellungsfähigkeit	149
13.3.1	Bedeutung im Sport	151
13.3.2	Bedeutung im Alltag	151
13.4	Allgemeine Prinzipien zur Verbesserung der Umstellungsfähigkeit	151
13.5	Praktische Übungen zur Schulung der Umstellungsfähigkeit	152
13.6	Diagnostik der Umstellungsfähigkeit	157
13.6.1	„An der Wand entlang“	157
13.6.2	„Ball umgreifen“	158
13.6.3	„Papprohrentest“	159
14	Empfehlenswerte Medien	161
15	Literatur	165
	Bildnachweis	168