

372.879

Carmen Himmerich/Hermann Aschwer

Gymnastik für Kids

Meyer & Meyer Verlag

796.41

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Vorbemerkung	8
1 Warum Gymnastik schon im Kindes- und Jugendalter?	13
1.1 Erhaltung der Flexibilität	14
1.2 Kräftigung des Halteapparats	17
2 Der komplexe Bewegungsapparat	21
2.1 Der passive Bewegungsapparat, was gehört dazu?	22
2.2 Der aktive Bewegungsapparat, was gehört dazu?	24
3 Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen	25
3.1 Die motorische Entwicklung	26
3.2 Die charakteristischen Verhaltensweisen	28
3.3 Die ganzkindliche (holistische) Betrachtungsweise	33
4 Die Ursachen von Haltungsschäden und -schwächen	35
5 Timing und Inhalte einer kind- und jugendgerechten Gymnastikstunde	38
6 Tipps und Beispiele zur Erwärmung	41
7 Übungen zur Kräftigung und Dehnung der unteren Extremitäten ..	45
7.1 Kräftigung und Dehnung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur	46
Übung 1-12	
7.2 Kräftigung und Dehnung der Bein- und Hüftmuskulatur	58
Übung 13-43	
8 Übungen zur Stabilisation und Dehnung des Rumpfs	89
Übung 44-63	
9 Übungen zur Kräftigung und Dehnung der oberen Extremitäten ..	109
Übung 64-79	

10	Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers	125
	Übung 80-84	
11	Erkennen von Gleichgewichtsstörungen	130
11.1	Übungen zur Gleichgewichtsschulung	131
	Übung 85-89	
12	Erkennen von Koordinationsstörungen	136
12.1	Übungen zur Koordinationsschulung	138
	Übung 90-95	
13	Wahrnehmung, Orientierung am Körper und im Raum	144
13.1	Übungen zur Wahrnehmung	146
	Übung 96-100	
14	Beispiele für Übungsprogramme	151
15	Spiele mit Pfiff	154
16	Kleiner Leitfaden bei Sportverletzungen	159
16.1	Sofortmaßnahmen	159
16.2	Überlastungsfolgen	161
17	Wichtige Ernährungsgrundsätze	163
18	Literatur	168
	Bildnachweis	168