

Klaus Bischops/Heinz-Willi Gerards

Koordinations- training

**Beweglich - fit - vital
ein Leben lang**

Meyer & Meyer Verlag

Inhalt

Ein Vorwort der Autoren - beweglich, fit, vital, 7

1 Bewegungskoordination - was ist das? 9
2 Koordinative Fähigkeiten - wozu brauchen wir sie? 13
3 Aufbau und Pflege koordinativer Befähigungen 21
4 Bevor das Üben beginnt 26

PRAXIS PRAXIS PRÄXIS PRAXIS PRAXIS

Ü R 1 Koordination schenkt Beweglichkeit im Alltag 29
Ü R 2 Wenn schon sitzen, dann aktiv!
 Koordination im Sitzen. 35
Ü R 3 Sich durch koordinative Übungen jung bewegen 41
Ü R 4 Lebensqualität zum Nulltarif, durch Koordination 47
Ü R 5 Für Koordinationstraining ist niemand zu alt 53
Ü R 6 Im Gleichgewicht mit sich selbst und seiner Umwelt 59
Ü R 7 Koordination - ein Mehr an Lebensqualität 65
Ü R 8 Ob jung oder alt - koordinative Fähigkeiten erleichtern
 das Leben. 71
Ü R 9 Im Gleichgewicht den Alltag gestalten 77
Ü R 10 Beweglichkeit schenkt neuen Elan 83
Ü R 11 Menschen brauchen ihren Rhythmus 89
Ü R 12 Der Mensch braucht zeitliche und räumliche Orientierung . 95
Ü R 13 Neue Situationen verlangen die Fähigkeit des Umdenkens . 101
Ü R 14 Signale lösen Reaktionen aus 107
Ü R 15 Reagieren, reagieren und noch einmal reagieren 113
Ü R 16 Motorische Aufgaben benötigen die Fähigkeit des
 Gleichgewichts. 119
Ü R 17 Einzelbewegungen addieren sich zu einer
 Gesamtkörperbewegung 125
Ü R 18 Unser Organismus bedarf der Fähigkeit der Differenzierung . 131

Anhang Rückenschule - dem Rücken etwas Gutes tun. 137
Literatur. 144

