

Buchtipp: Koordination und Gleichgewicht

In diesem Buch werden 92 leicht umsetzbare und in der Praxis bewährte Übungen zur Stabilisation des Rumpfes und der unteren Extremitäten für Sportstunden und zum Selbsttraining vorgestellt.



Das Trainieren von Koordination und Gleichgewicht ist mittlerweile fester Bestandteil des Fitness- und Gesundheitssports. Besonders wichtig ist dabei eine gut strukturierte, ausgewogene Zusammenstellung der Übungen sowohl in der Sportstunde wie im privaten Training. In einer kurzen Einführung erläutert der Autor den Stellenwert von Koordination und Gleichgewicht im Gesundheitssport: Für Körperwahrnehmung und Bewegungskontrolle sind sie ebenso zentral wie für die Stabilisierung von Rumpf und Gelenken sowie für die Vorbeugung von Verletzungen.

Im ausführlichen Praxisteil stellt der Verfasser zunächst grundlegende Übungen vor, gefolgt von Übungen ohne und mit einfachen Materialien. Abschliessend präsentiert er erprobte Partnerübungen. Körperstellung, Übungsablauf, Trainingseffekte und mögliche Variationen werden kurz und präzise beschrieben, ergänzt durch anschauliche Abbildungen. Das Buch ist deshalb nicht nur für Trainer und Übungsleiter, sondern auch für den privaten Gebrauch geeignet.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: [Kunert, C. \(2014\): Koordination und Gleichgewicht. 2., neu bearb. und erw. Aufl. Wiebelsheim: Limpert.](#)

Quelle: Verlagsgemeinschaft Limpert, Aula, Quelle & Meyer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO