LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG

Zentrales Nervensystem & Koordination

Wissenswertes

Bewegungsabläufe sind uns so vertraut, dass wir uns einmal klarmachen müssen, wie viele einzelne Bewegungen eine gelungene Bewegung im Alltag wie auch beim Sport ausmachen und wie wir während unserer Bewegungsausführung immer noch ständig steuernd in den Bewegungsablauf eingreifen.

Folgende Artikel stehen zur Auswahl

Was ist Koordination? (pdf)	Koordination ist das harmonische Zusammenspiel
Intra- und intermuskuläre Koordination (pdf)	Formen des muskulären Zusammenwirkens
Koordinative Fähigkeiten (pdf)	Koordinierte Bewegungen gestalten
Das Nervensystem (pdf)	Aufbau und Aufgabe des Nervensystems
Fitness fürs Gehirn im Alltag (pdf)	Gehirnjogging im Alltag
Hinweise zur Koordinationsschulung (pdf)	Man ist nie zu alt, um die Koordinationsfähigkeit zu fördern!