

Supertrainer Vestibulärmotorik Von Christoph Anrich Verlag: Ars Sportiv GmbH

Was ist Vestibulärmotorik

Das Gleichgewicht ist ganz ohne Zweifel die basale Fähigkeit für jede Bewegung. Die Vestibulärmotorik bezeichnet eine übergeordnete und übergreifende koordinative Grundfertigkeit. Beim Erlernen der motorischen Bewegungsmodule, sei es im Kindesalter, im Leistungssport oder im fortgeschrittenen Alter, werden Informationen der Propriozeptoren (Sensomotorik), des Auges sowie des Vestibularapparats im Ohr sinnvoll trainiert. Anschließend analysiert das Gehirn eingehende Stimulationen und speichert sie in spezifischen Gehirnarealen ab. Der Supertrainer Vestibulärmotorik entstand auf der Grundlage der Gehirnforschung und Sportmedizin. Dies faszinierende Buch bietet zahlreiche Innovationen für die Sportpraxis.

Christoph Anrich hat als erfahrener Sportlehrer dabei diese Thematik Koordination und Gleichgewicht aufgegriffen und sie für verschiedene Zielgruppen praxisnah weiterentwickelt. Die Praxis ist in anschaulichen Übungsblöcken gegliedert. Inhaltliche Schwerpunkte legt er bei der Zusammenstellung von thematisch gegliederten Übungen auf:

1. Koordination und Gleichgewicht
2. Kraft und Körperfitness
3. Vorschule und Grundschulalter / inklusive wertvollem Testbogen)
4. Athletik- und Leistungstraining
5. Gesunde Füße
6. Sturzprävention
7. Senioren
8. Fußball und große Ballspiele
9. Vestibulärmotorik-Parcours

Leser dieser Zielgruppen finden optimal beschriebene Übungen, wo alle Prinzipien der Vestibulärmotorik richtungsweisend dargestellt werden.



Bewegungskrankheiten

Bewegungsmangelkrankheiten haben in den letzten Jahrzehnten rapide zugenommen. Die tragischen Auswirkungen des vollzogenen Lebenswandels nötigen zum Nach- und Umdenken. Milliarden Euro werden in unser marodes „Gesundheitssystem“, Millionen Euro relativ häufig für einen wichtigen Fußballspieler investiert. Aber man geht relativ fahrlässig mit der Gesundheit der Menschen oder dem wertvollen Spieler um. Kostet ein Auto mehrere hunderttausend Euro oder eine Yacht gar mehrere Millionen Euro, dann wird das Beförderungsmittel auf das Sorgfältigste gepflegt und gewartet. Ein vergleichsweise ebenso wertvoller Fußballer, wird dagegen im Verhältnis äußerst schäbig behandelt. Kommt es durch Überbelastungen zu einer Sportverletzung, steht der Spieler dem Verein nicht zur Verfügung. Das investierte Geld kann keine Rendite erspielen. Dieser Spieler kann die mit der Verpflichtung erhofften Leistungen nicht erbringen, was wiederum den Verein extrem viel Geld kosten kann.

An Gesundheit mangelt es. Deswegen ist es notwendig, sich wieder auf die Suche nach sinnvollen Lösungen zu geben. Wir sollten unser Leben nicht nur um Jahre verlängern, sondern alle Lebensjahre mit notwendigen Bewegungen positiv gestalten. Jede Übung, in der wir uns sinnvoll bewegen, ist wertvoll. Die Übungen sind alle an den effektiven Einsatz vestibulärmotorischer Kleingeräte gebunden und werden in diesem Buch prägnant erklärt. Zu der Darstellung gehören auch ausgewählte Variationsvorschläge sowie jeweils Fotos, die jede Übung illustrieren. In dem theoretischen Teil findet man viele hilfreiche Informationen. Die Praxis stellt fundiert, sehr lebendig und umfangreich passende Bewegungsaufgaben dar.

Fragen der Gesundheit und Fitness sind wichtige Themen. Tatsächlich gelingt es dem Autor die Zusammenhänge durch geeignete Maßnahmen, vor allem praktischer Art, zu veranschaulichen. Im Rahmen einer gesundheitsbewussten Lebensweise spielt die Vestibulärmotorik eine besondere Rolle. Es ist das Verdienst dieses Buches Programme in umfangreicher, anschaulicher und verständlicher Form anzubieten. Für alle Altersbereiche, Zielgruppen und Leistungsstufen bietet das Buch wesentliche Hinweise. Ihm ist eine weite Verbreitung und intensive Nutzung zu wünschen.

Bestellung über www.pedalo.de oder www.Sport-Thieme.de