
Inhaltsverzeichnis

Teil 1	
Vorwort	5
Einleitung	11
1. Fähigkeiten, Fertigkeiten – Üben	13
2. Lernfähigkeit und üben	17
3. Begabung und Übung	21
4. Die Seele des Übens	25
5. Übungsphasen! – Übungsphrasen?	29
6. Üben mit „Begabung“	35
7. Üben und konditionieren	41
Teil 2	
Einleitung	49
8. Die gehemmte Bewegung	51
9. Zwei Grundformen der Bewegung	57
10. Das bewegliche Koordinatensystem	61
11. Die gedachte Bewegung	67
12. Die „erinnerte“ Bewegung	75
13. Bewegung und Bewusstheit	79
14. Üben, Bewusstheit, Kreativität	87
Teil 3	
Einleitung	95
15. Modell und Vorstellung	97
16. Die Grundannahmen der TNGS	103
17. Das Üben als Ausleseprozess	113
18. „Den Fingern etwas beibringen!“	121
19. Übungsprozess und Unterricht	127
Nachwort	133
Literaturverzeichnis	139
Namensverzeichnis	145
Sachwortverzeichnis	147