

# Inhalt

---

<b>0</b>	<b>Lernzielkatalog</b>	<b>XVII</b>		
<b>1</b>	<b>Funktionelles Üben</b>	<b>1</b>		
1.1	Was ist funktionelles Üben?	2		
1.2	Reaktives Üben	2		
1.3	Spezielle Namen und Begriffe der funktionellen Bewegungslehre	3		
1.3.1	Namen der Übungen	3		
1.3.2	Türmchen	3		
1.3.3	Drehpunkt	4		
1.3.4	Ökonomische Aktivität	4		
1.4	Analysenkonzept	4		
<b>2</b>	<b>Analysenkonzept</b>	<b>5</b>		
2.1	Name der Übung	6		
2.2	Lernziel	6		
2.3	Konzept der Übung	6		
2.4	Lernweg	6		
2.4.1	Übungsanleitung für den Patienten	7		
2.4.2	Hinweise für den Therapeuten	7		
2.4.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	7		
2.5	Analyse der Übung	7		
2.5.1	Ausgangsstellung	7		
2.5.2	Bewegungsablauf bis in die Endstellung	8		
<b>3</b>	<b>Die Frösche</b>	<b>11</b>		
3.1	Die funktionellen Aufgaben der Bauchmuskulatur	12		
3.2	Klassischer Frosch	14		
3.2.1	Lernziel	14		
3.2.2	Konzept der Übung	14		
3.2.3	Lernweg	16		
3.2.4	Analyse der Übung	17		
3.3	Urfrosch	19		
3.3.1	Lernziel	19		
3.3.2	Konzept der Übung	19		
3.3.3	Lernweg	20		
3.3.4	Analyse der Übung	22		
3.4	Klassischer Frosch und Urfrosch im Vergleich	24		
3.4.1	Körperabschnitt Beine	24		
3.4.2	Körperabschnitt Arme	25		
3.5	Diagonaler Frosch	25		
3.5.1	Lernziel	25		
3.5.2	Konzept der Übung	25		
3.5.3	Lernweg	27		
3.5.4	Analyse der Übung	28		

- 3.6 Anwendung der Frösche am Beispiel häufig auftretender statischer Abweichungen 29**
- 3.7 Anpassung der Frösche durch Lageveränderung im Raum bei konstitutionellen Abweichungen 30**
  - 3.7.1 Bankkantensitz 30
  - 3.7.2 Sitz auf dem Boden 33
  - 3.7.3 Sitzen auf einem Stuhl 33

## **4 Die Vierfüßler 35**

---

- 4.1 Die funktionellen Aufgaben der Rückenmuskulatur 36**
  - 4.1.1 Aufgaben der genuinen Rückenmuskulatur 37
  - 4.1.2 Aufgaben der oberflächlichen Rückenmuskulatur 37
- 4.2 Klassischer Vierfüßler 37**
  - 4.2.1 Lernziel 37
  - 4.2.2 Konzept der Übung 37
  - 4.2.3 Lernweg 38
  - 4.2.4 Analyse der Übung 41
- 4.3 Anpassung des klassischen Vierfüßlers durch Lageveränderung im Raum 45**
  - 4.3.1 Vierfüßler mit nach vorn/unten geneigter Körperlängsachse 46
  - 4.3.2 Im Sitzen gegen eine Wand gestützt 48
  - 4.3.3 Im Stand gegen eine Wand gestützt 48
- 4.4 Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension 49**
  - 4.4.1 Lernziel 49
  - 4.4.2 Konzept der Übung 49
  - 4.4.3 Lernweg 51
  - 4.4.4 Analyse der Übung 52

- 4.5 Lateralflexorischer Vierfüßler 54**
  - 4.5.1 Lernziel 54
  - 4.5.2 Konzept der Übung 54
  - 4.5.3 Lernweg 54
  - 4.5.4 Analyse der Übung 58
- 4.6 Liegender Vierfüßler 60**
  - 4.6.1 Lernziel 60
  - 4.6.2 Konzept der Übung 60
  - 4.6.3 Lernweg 60
  - 4.6.4 Analyse der Übung 63
- 4.7 Aufgeklappter Vierfüßler 65**
  - 4.7.1 Lernziel 65
  - 4.7.2 Konzept der Übung 65
  - 4.7.3 Lernweg 65
  - 4.7.4 Analyse der Übung 68

## **5 Gangübungen 71**

---

- 5.1 Einführung in die funktionellen Kriterien der Beobachtung des Gangs 72**
  - 5.1.1 Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs 72
- 5.2 „Der Start“ 74**
  - 5.2.1 Lernziel 74
  - 5.2.2 Konzept der Übung 74
  - 5.2.3 Lernweg 75
  - 5.2.4 Analyse der Übung 77
- 5.3 „Albatros“ 78**
  - 5.3.1 Lernziel 78
  - 5.3.2 Konzept der Übung 78
  - 5.3.3 Lernweg 80
  - 5.3.4 Analyse der Übung 81
- 5.4 „Gewölbebauer“ 82**
  - 5.4.1 Lernziel 82
  - 5.4.2 Konzept der Übung 82
  - 5.4.3 Lernweg 83
  - 5.4.4 Analyse der Übung 84

- 5.5 „Platzieren“ 85**
  - 5.5.1 Lernziel 85
  - 5.5.2 Konzept der Übung 85
  - 5.5.3 Lernweg 87
  - 5.5.4 Analyse der Übung 87
- 5.6 „Fersenschaukel“ 87**
  - 5.6.1 Lernziel 88
  - 5.6.2 Konzept der Übung 88
  - 5.6.3 Lernweg 89
  - 5.6.4 Analyse der Übung 90
- 5.7 „Scheibenwischer“ 92**
  - 5.7.1 Lernziel 92
  - 5.7.2 Konzept der Übung 92
  - 5.7.3 Lernweg 93
  - 5.7.4 Analyse der Übung 95
- 5.8 „Sprungfeder“ 96**
  - 5.8.1 Lernziel 96
  - 5.8.2 Konzept der Übung 96
  - 5.8.3 Lernweg 97
  - 5.8.4 Analyse der Übung 98
- 5.9 Quadrizepstraining 99**
- 5.10 Quadrizepstraining, für das Knie nicht belastend 100**
  - 5.10.1 Lernziel 100
  - 5.10.2 Konzept der Übung in Rückenlage 100
  - 5.10.3 Lernweg 100
  - 5.10.4 Konzept der Übung im Stand 101
  - 5.10.5 Konzept der Übung im Sitzen 102
  - 5.10.6 Lernweg 102
- 5.11 Quadrizepstraining, für das Knie zunehmend belastend 103**
  - 5.11.1 Druck mit einem Fuß – Konzept 103
  - 5.11.2 Druck mit Vorneigen der Körperlängsachse im Sitzen – Konzept 103
  - 5.11.3 Vorneigen der Körperlängsachse mit kurzer Standphase – Konzept 103
  - 5.11.4 Im Stand – Konzept 105
- 5.12 „Federball“ 105**
  - 5.12.1 Lernziel 105
  - 5.12.2 Konzept der Übung 105
  - 5.12.3 Lernweg 106
  - 5.12.4 Analyse der Übung 109
- 5.13 „Pinguin“ 110**
  - 5.13.1 Lernziel 110
  - 5.13.2 Konzept der Übung 110
  - 5.13.3 Lernweg 112
  - 5.13.4 Analyse der Übung 112
- 5.14 „Treppengeher“ 113**
  - 5.14.1 Lernziel 113
  - 5.14.2 Konzept der Übung 113
  - 5.14.3 Lernweg 114
  - 5.14.4 Analyse der Übung 116
- 5.15 „Geisha-Gang“ 117**
  - 5.15.1 Lernziel 117
  - 5.15.2 Konzept der Übung 117
- 5.16 „Stockgeher“ 119**
  - 5.16.1 Lernziel 119
  - 5.16.2 Konzept der Übung 119
  - 5.16.3 Lernweg 120
  - 5.16.4 Analyse der Übung 122
- 5.17 Manipulierte Schrittauslösung 123**
  - 5.17.1 Lernziel 123
  - 5.17.2 Konzept der Übung 123
  - 5.17.3 Lernweg 123
- 5.18 „Eckensteher“ 125**
  - 5.18.1 Lernziel 125
  - 5.18.2 Konzept der Übung 125
  - 5.18.3 Lernweg 125
  - 5.18.4 Analyse der Übung 127
- 5.19 „Eckengeher“ 128**
  - 5.19.1 Lernziel 128
  - 5.19.2 Konzept der Übung 128

5.19.3	Lernweg	129	6.5.3	Lernweg	166
5.19.4	Analyse der Übung	131	6.5.4	Analyse der Übung	167
<b>5.20</b>	<b>„Armpendel“</b>	<b>133</b>	<b>6.6</b>	<b>„Der eingeklemmte Bart“</b>	<b>170</b>
5.20.1	Lernziel	134	6.6.1	Lernziel	170
5.20.2	Konzept der Übung	134	6.6.2	Konzept der Übung	170
5.20.3	Lernweg	137	6.6.3	Lernweg	170
5.20.4	Analyse der Bewegung	138	6.6.4	Analyse der Übung	172
<b>5.21</b>	<b>„Twist“ und „Zirkuspferdchen“</b>	<b>140</b>	<b>6.7</b>	<b>„Der Korkenzieher“</b>	<b>174</b>
5.21.1	Lernziel	140	6.7.1	Lernziel	174
5.21.2	Konzept der Übung	140	6.7.2	Konzept der Übung	174
5.21.3	Lernweg	140	6.7.3	Lernweg	175
5.21.4	Analyse der Bewegung	142	6.7.4	Analyse der Übung	176
<b>6</b>	<b>Weitere therapeutische Übungen</b>	<b>145</b>	<b>6.8</b>	<b>„Wer dreht, gewinnt“</b>	<b>179</b>
<b>6.1</b>	<b>„Brückenbauch“</b>	<b>146</b>	6.8.1	Lernziel	179
6.1.1	Lernziel	146	6.8.2	Konzept der Übung	179
6.1.2	Konzept der Übung	146	6.8.3	Lernweg	179
6.1.3	Lernweg	146	6.8.4	Analyse der Übung	183
6.1.4	Analyse der Übung	148	<b>6.9</b>	<b>„Der träumende Verkehrspolizist“</b>	<b>185</b>
<b>6.2</b>	<b>„Tailentrimmen“</b>	<b>150</b>	6.9.1	Lernziel	185
6.2.1	Lernziel	150	6.9.2	Konzept der Übung	186
6.2.2	Konzept der Übung	150	6.9.3	Lernweg	186
6.2.3	Lernweg	151	6.9.4	Analyse der Übung	189
6.2.4	Analyse der Übung	154	<b>6.10</b>	<b>„Die Schlange“</b>	<b>191</b>
<b>6.3</b>	<b>„Alle Stunde wieder“</b>	<b>155</b>	6.10.1	Lernziel	191
6.3.1	Lernziel	155	6.10.2	Konzept der Übung	191
6.3.2	Konzept der Übung	155	6.10.3	Lernweg	192
6.3.3	Lernweg	156	6.10.4	Analyse der Übung	194
6.3.4	Analyse der Übung	158	<b>6.11</b>	<b>„Auf und zu“</b>	<b>195</b>
<b>6.4</b>	<b>„Im Gleichgewicht“</b>	<b>161</b>	6.11.1	Lernziel	195
6.4.1	Lernziel	161	6.11.2	Konzept der Übung	195
6.4.2	Konzept der Übung	161	6.11.3	Lernweg	195
6.4.3	Lernweg	161	6.11.4	Analyse der Übung	197
6.4.4	Analyse der Übung	163	<b>6.12</b>	<b>„Hüftgelenk streck dich“</b>	<b>198</b>
<b>6.5</b>	<b>„Stehauf-Männchen“</b>	<b>165</b>	6.12.1	Lernziel	198
6.5.1	Lernziel	165	6.12.2	Konzept der Übung	198
6.5.2	Konzept der Übung	165	6.12.3	Lernweg	200
			6.12.4	Analyse der Übung	200

**6.13 „Kurz und bündig“ 201**

- 6.13.1 Lernziel 201
- 6.13.2 Konzept der Übung 201
- 6.13.3 Lernweg 202
- 6.13.4 Analyse der Übung 202

**6.14 „Kieferklemme“ 205**

- 6.14.1 Lernziel 205
- 6.14.2 Konzept der Übung 205
- 6.14.3 Lernweg 205
- 6.14.4 Analyse der Übung 206

**6.15 „Kopfabreißer“ 208**

- 6.15.1 Lernziel 208
- 6.15.2 Konzept der Übung 208
- 6.15.3 Lernweg 209
- 6.15.4 Analyse der Übung 210

**6.16 Dickschädel 211**

- 6.16.1 Lernziel 211
- 6.16.2 Konzept der Übung 211
- 6.16.3 Lernweg 211
- 6.16.4 Analyse der Übung 212

**6.17 „Der Korken“ 214**

- 6.17.1 Lernziel 214
- 6.17.2 Konzept der Übung 214
- 6.17.3 Lernweg 214
- 6.17.4 Analyse der Übung 214

**7 Atemübungen 217**

---

**7.1 Über die Funktion des Atmens 218****7.2 Ruheatmung 218**

- 7.2.1 Lernziel 218
- 7.2.2 Konzept der Übung 219
- 7.2.3 Lernweg 219

**7.3 Rhythmische Atmung 220**

- 7.3.1 Lernziel 220
- 7.3.2 Konzept der Übung 220
- 7.3.3 Lernweg 221
- 7.3.4 Analyse der Übung 222

**7.4 Blasebalg 223**

- 7.4.1 Lernziel 223
- 7.4.2 Konzept der Übung 223
- 7.4.3 Lernweg 223
- 7.4.4 Analyse der Übung 226

**7.5 Luftschlucker 227**

- 7.5.1 Lernziel 227
- 7.5.2 Konzept der Übung 227
- 7.5.3 Lernweg 229
- 7.5.4 Analyse der Übung 231

**8 Literatur 233**

---

**Sachverzeichnis 235**

---