

Inhalt

A Ballübungen lernen und lehren

1 Einführung	3
1.1 Prinzip des reaktiven Übens	4
1.2 Beobachtungskriterien für die Analyse der Ballübungen	4
1.2.1 Unterstützungsfläche	4
1.2.2 Belastung des Balls	5
1.3 Voraussetzungen für eine optimale Durchführung der Ballübungen	6
1.4 Analysenkonzept	6
1.4.1 Name der Übung	6
1.4.2 Lernziel	6
1.4.3 Lernweg	6
Konzept der Übung	6
Übungsanleitung	6
Hinweise für den Therapeuten	6
Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	7
1.4.4 Analyse der Übung	7
Ausgangsstellung	7
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	7
Bewegungsablauf	7
Primärbewegung	7
Reaktion	8
Bedingungen	8

B Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule und potenzielle Beweglichkeit des Beckens

2 »Der Cowboy«	11
2.1 Lernziel	12

2.2 Übungskonzept	12
2.3 Lernweg	12
2.3.1 Übungsanleitung für den Patienten	12
2.3.2 Hinweise für den Therapeuten	12
Taktile Hilfen	12
Verbale Hilfen	13
2.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	13
2.4 Analyse der Übung	13
2.4.1 Ausgangsstellung	13
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	13
Gelenkstellungen	13
Muskuläre Aktivitäten	13
2.4.2 Bewegungsablauf	13
Primärbewegung/Primäraktivität	13
Reaktionen	13
Bedingungen	15

3 »Hula, Hula vor/zurück«	17
3.1 Lernziel	18
3.2 Übungskonzept	18
3.3 Lernweg	18
3.3.1 Übungsanleitung	18
3.3.2 Hinweise für den Therapeuten	18
Taktile Hilfen	18
3.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	18
3.4 Analyse der Übung	19
3.4.1 Ausgangsstellung	19
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	19

	Gelenkstellung	19		Muskuläre Aktivitäten	30
	Muskuläre Aktivitäten	19	5.4.2	Bewegungsablauf	30
3.4.2	Bewegungsablauf	19		Primäraktivität/Primärbewegung	30
	Primärbewegung/Primäraktivität	19		Reaktionen	30
	Reaktionen	19		Bedingungen	31
	Bedingungen	20			
4	»Hula, Hula rechts/links«	21	6	»Das Bett des Fakirs«	33
4.1	Lernziel	22	6.1	Lernziel	34
4.2	Übungskonzept	22	6.2	Übungskonzept	34
4.3	Lernweg	22	6.3	Lernweg	35
4.3.1	Übungsanleitung	22	6.3.1	Übungsanleitung für den Patienten	35
4.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	22	6.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	35
	Taktile Hilfen	22		Taktile Hilfen	35
4.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	23	6.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	36
4.4	Analyse der Übung	23	6.4	Analyse der Übung	36
4.4.1	Ausgangsstellung	23	6.4.1	Ausgangsstellung	36
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	23		Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	36
	Gelenkstellungen	23		Gelenkstellungen	36
	Muskuläre Aktivitäten	23		Muskuläre Aktivitäten	36
4.4.2	Bewegungsablauf	24	6.4.2	Bewegungsablauf	36
	Primärbewegung/Primäraktivität ..	24		Primärbewegung/Primäraktivität ..	36
	Reaktionen	24		Reaktionen	36
	Bedingungen	24		Bedingungen	36
C Aktivierung der lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule			D Dynamische Stabilisierung des Beines in der Stützfunktion		
5	»Die Waage«	27	7	»Der Delphin«	41
5.1	Lernziel	28	7.1	Lernziel	42
5.2	Übungskonzept	28	7.2	Übungskonzept	42
5.3	Lernweg	28	7.3	Lernweg	42
5.3.1	Übungsanleitung	28	7.3.1	Übungsanleitung	42
5.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	29	7.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	43
	Hilfen zur Eigenkontrolle	29		Taktile Hilfen	43
5.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	29	7.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	44
5.4	Analyse der Übung	30	7.4	Analyse der Übung	44
5.4.1	Ausgangsstellung	30	7.4.1	Ausgangsstellung	44
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	30		Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	44
	Gelenkstellungen	30		Gelenkstellung	45

7.4.2	Muskuläre Aktivitäten	45	9.4.2	Bewegungsablauf	58
	Bewegungsablauf	45		Primäraktivität/Primärbewegung	58
	Primärbewegung/			Reaktionen	58
	Primäraktivität	45		Bedingungen	59
	Reaktionen	45			
	Bedingungen	45	10 »Die Ente«		61
8 »Die Cocktailparty«		47	10.1	Lernziel	62
8.1	Lernziel	48	10.2	Übungskonzept	62
8.2	Übungskonzept	48	10.3	Lernweg	62
8.3	Lernweg	48	10.3.1	Übungsanleitung	62
8.3.1	Übungsanleitung	48	10.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	63
8.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	49		Taktile Hilfen	63
	Taktile Hilfen	51		Verbale Hilfen	63
8.3.3	Anpassungen an statische		10.4	Analyse der Übung	64
	Abweichungen, Konstitution		10.4.1	Ausgangsstellung	64
	und Kondition	51		Kontaktstellen des Körpers	
				mit der Umwelt	64
8.4	Analyse der Übung	51		Gelenkstellungen	64
8.4.1	Ausgangsstellung	51		Muskuläre Aktivitäten	64
	Kontaktstellen des Körpers		10.4.2	Bewegungsablauf	64
	mit der Umwelt	51		Primärbewegung/Primäraktivität ..	64
	Gelenkstellungen	51		Reaktionen	64
	Muskuläre Aktivitäten	51		Bedingungen	64
8.4.2	Bewegungsablauf	51	11 »Esel streck dich«		65
	Primäraktivität/Primärbewegung	51	11.1	Lernziel	66
	Reaktionen	52	11.2	Übungskonzept	66
	Bedingungen	52	11.3	Lernweg	67
			11.3.1	Übungsanleitung	67
			11.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	68
				Taktile Hilfen	68
			11.3.3	Anpassung an statische	
				Abweichungen, Kondition	
				und Konstitution	69
			11.4	Analyse der Übung	69
			11.4.1	Ausgangsstellung	69
				Kontaktstellen des Körpers	
				mit der Umwelt	69
				Gelenkstellungen	69
				Muskuläre Aktivitäten	69
			11.4.2	Bewegungsablauf	69
				Primäraktivität/Primärbewegung	69
				Reaktionen	69
				Bedingungen	70
E Die Mobilisation der Wirbelsäule			12 »Seeigel und Goldfisch«		71
9 »Die Galionsfigur«		55	12.1	Lernziel	72
9.1	Lernziel	56			
9.2	Übungskonzept	56			
9.3	Lernweg	56			
9.3.1	Übungsanleitung	56			
9.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	56			
	Taktile Hilfen	56			
	Verbale Hilfen	58			
9.3.3	Anpassungen an statische				
	Abweichungen, Kondition				
	und Konstitution	58			
9.4	Analyse der Übung	58			
9.4.1	Ausgangsstellung	58			
	Kontaktstellen des Körpers	58			
	Gelenkstellungen	58			
	Muskuläre Aktivitäten	58			

12.2	Übungskonzept	72	14 »Der Salamander«	83
12.3	Lernweg	72	14.1 Lernziel	84
12.3.1	Übungsanleitung	72	14.2 Übungskonzept	84
12.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	74	14.3 Lernweg	84
	Taktile Hilfen	74	14.3.1 Übungsanleitung	84
12.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	74	14.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	84
			Taktile Hilfen	84
12.4	Analyse der Übung	75	14.3.3 Anpassungen an Konstitution und Kondition	84
12.4.1	Ausgangsstellung	75	14.4 Analyse der Übung	87
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	75	14.4.1 Ausgangsstellung	87
	Gelenkstellungen	75	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	87
	Muskuläre Aktivitäten	75	Gelenkstellung	87
12.4.2	Bewegungsablauf	75	Muskuläre Aktivitäten	87
	Primärbewegung/Primäraktivität »Seeigel«	75	14.4.2 Bewegungsablauf	87
	Reaktionen »Seeigel«	75	Primärbewegung/Primäraktivität	87
	Bedingungen »Seeigel«	75	Reaktionen	87
	Bewegungsablauf vom Seeigel zum Goldfisch	76	Bedingungen	87
	Primärbewegung/Primäraktivität »Goldfisch«	76	15 »Der Trab«	89
	Reaktionen »Goldfisch«	76	15.1 Lernziel	90
	Bedingungen »Goldfisch«	76	15.2 Übungskonzept	90
	Zurück zur Ausgangsstellung ...	76	15.3 Lernweg	90
			15.3.1 Übungsanleitung	90
			15.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	90
			Taktile Hilfen	91
			15.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	92
			15.4 Analyse der Übung	92
			15.4.1 Ausgangsstellung	92
			Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	92
			Gelenkstellungen	92
			Muskuläre Aktivitäten	92
			15.4.2 Funktionsanalyse des Bewegungsablaufs	92
			Primäraktivität/ Primärbewegung	92
			Reaktionen	92
			Bedingungen	93
13 »Die Schaukel«	77	16 »Die Schere«	95	
13.1	Lernziel	78	16.1 Lernziel	96
13.2	Übungskonzept	78	16.2 Übungskonzept	96
13.3	Lernweg	78	16.3 Lernweg	96
13.3.1	Übungsanleitung	78		
13.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	78		
	Taktile Hilfen	80		
13.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	80		
13.4	Analyse der Übung	80		
13.4.1	Ausgangsstellung	80		
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	80		
	Gelenkstellungen	80		
	Muskuläre Aktivitäten	80		
13.4.2	Bewegungsablauf	80		
	Primärbewegung/Primäraktivität	80		
	Reaktionen	80		
	Bedingungen	81		

16.3.1	Übungsanleitung	96	18.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	110
16.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	98		Taktile Hilfen	110
	Taktile Hilfen	99	18.3.3	Anpassung an statische	
	Verbale Hilfen	99		Abweichungen, Konstitution	
16.3.3	Anpassung an statische			und Kondition	111
	Abweichungen, Konstitution		18.4	Analyse der Übung	112
	und Kondition	99	18.4.1	Ausgangsstellung	112
16.4	Analyse der Übung	99		Kontaktstellen des Körpers	
16.4.1	Ausgangsstellung	99		mit der Umwelt	112
	Kontaktstellen des Körpers			Gelenkstellungen	112
	mit der Umwelt	99		Analyse der Muskelaktivitäten ..	112
	Gelenkstellungen	99	18.4.2	Bewegungsablauf	112
	Muskuläre Aktivitäten	100		Primäraktivität/	
16.4.2	Bewegungsablauf	100		Primärbewegung	112
	Primärbewegung/Primäraktivität	100		Reaktionen	112
	Reaktionen	100		Bedingungen	112
	Bedingungen	100			

F Mobilisation der Hüftgelenke

17 »Die Brunnenfigur«	103	19.2.2 Die stabilisierende Form	116
17.1 Lernziel	104	19.3 Lernweg	116
17.2 Übungskonzept	104	19.3.1 Übungsanleitung	116
17.3 Lernweg	105	19.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	118
17.3.1 Übungsanleitung	105	Taktile Hilfen	118
17.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	105	19.3.3 Anpassungen an statische	
Taktile Hilfen	105	Abweichungen, Konstitution	
17.3.3 Anpassung an statische		und Kondition	119
Abweichungen, Konstitution		19.4 Analyse der Übung	119
und Kondition	106	19.4.1 Ausgangsstellung	119
17.4 Analyse der Übung	106	Kontaktstellen des Körpers	
17.4.1 Ausgangsstellung	106	mit der Umwelt	119
Kontaktstellen des Körpers		Gelenkstellungen	119
mit der Umwelt	106	Muskuläre Aktivitäten	119
Gelenkstellungen	106	19.4.2 Bewegungsablauf	119
Muskuläre Aktivitäten	106	Primäraktivität/	
17.4.2 Bewegungsablauf	106	Primärbewegung	119
Primäraktivität/Primärbewegung	106	Reaktionen	119
Reaktionen	106	Bedingungen	120
Bedingungen	107		
18 »Der Osterhase«	109	20 »Die Unruh«	121
18.1 Lernziel	110	20.1 Lernziel	122
18.2 Übungskonzept	110	20.2 Übungskonzept	122
18.3 Lernweg	110	20.2.1 Die mobilisierende Variante	122
18.3.1 Übungsanleitung	110	20.2.2 Die stabilisierende Variante	122
		20.3 Lernweg	122

20.3.1	Übungsanleitung	122
20.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	124
	Taktile Hilfen	124
20.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	125
20.4	Analyse der Übung	125
20.4.1	Ausgangsstellung	125
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	125
	Gelenkstellungen	125
	Muskuläre Aktivitäten	125
20.4.2	Bewegungsablauf	125
	Primäraktivität/Primärbewegung	125
	Reaktionen	125
	Bedingungen	126

G Anhang

21 Literatur	129
--------------------	-----

22 Sachverzeichnis	131
--------------------------	-----