

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 Abweichun- gen, 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, Kondition und Konstitution	18
3.4	Analyse der Übung	19
3.4.1	Ausgangsstellung	19
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	19

	Gelenkstellung	19
	Muskuläre Aktivitäten	19
3.4.2	Bewegungsablauf	19
	Primärbewegung/Primäraktivität	19
	Reaktionen	19
	Bedingungen	20
4	»Hula, Hula rechts/links«	21
4.1	Lernziel	22
4.2	Übungskonzept	22
4.3	Lernweg	22
4.3.1	Übungsanleitung	22
4.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	22
	Taktile Hilfen	22
4.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	23
4.4	Analyse der Übung	23
4.4.1	Ausgangsstellung	23
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	23
	Gelenkstellungen	23
	Muskuläre Aktivitäten	23
4.4.2	Bewegungsablauf	24
	Primärbewegung/Primäraktivität	24
	Reaktionen	24
	Bedingungen	24
C	Aktivierung der lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule	
5	»Die Waage«	27
5.1	Lernziel	28
5.2	Übungskonzept	28
5.3	Lernweg	28
5.3.1	Übungsanleitung	28
5.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	29
	Hilfen zur Eigenkontrolle	29
5.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	29
5.4	Analyse der Übung	30
5.4.1	Ausgangsstellung	30
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	30
	Gelenkstellungen	30

	Muskuläre Aktivitäten	30
5.4.2	Bewegungsablauf	30
	Primäraktivität/Primärbewegung	30
	Reaktionen	30
	Bedingungen	31
6	»Das Bett des Fakirs«	33
6.1	Lernziel	34
6.2	Übungskonzept	34
6.3	Lernweg	35
6.3.1	Übungsanleitung für den Patienten	35
6.3.2	Hinweise für den Therapeuten .. Taktile Hilfen	35 35
6.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	36
6.4	Analyse der Übung	36
6.4.1	Ausgangsstellung	36
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	36
	Gelenkstellungen	36
	Muskuläre Aktivitäten	36
6.4.2	Bewegungsablauf	36
	Primärbewegung/Primäraktivität	36
	Reaktionen	36
	Bedingungen	36

D Dynamische Stabilisierung des Beines in der Stützfunktion

7	»Der Delphin«	41
7.1	Lernziel	42
7.2	Übungskonzept	42
7.3	Lernweg	42
7.3.1	Übungsanleitung	42
7.3.2	Hinweise für den Therapeuten .. Taktile Hilfen	43 43
7.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution	44
7.4	Analyse der Übung	44
7.4.1	Ausgangsstellung	44
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	44
	Gelenkstellung	45

	Muskuläre Aktivitäten	45
7.4.2	Bewegungsablauf	45
	Primärbewegung/ Primäraktivität	45
	Reaktionen	45
	Bedingungen	45
8	»Die Cocktailparty«	47
8.1	Lernziel	48
8.2	Übungskonzept	48
8.3	Lernweg	48
8.3.1	Übungsanleitung	48
8.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	49
	Taktile Hilfen	51
8.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	51
8.4	Analyse der Übung	51
8.4.1	Ausgangsstellung	51
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	51
	Gelenkstellungen	51
	Muskuläre Aktivitäten	51
8.4.2	Bewegungsablauf	51
	Primäraktivität/Primärbewegung	51
	Reaktionen	52
	Bedingungen	52

E Die Mobilisation der Wirbelsäule

9	»Die Galionsfigur«	55
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

9.4.2	Bewegungsablauf	58
	Primäraktivität/Primärbewegung	58
	Reaktionen	58
	Bedingungen	59
10	»Die Ente«	61
10.1	Lernziel	62
10.2	Übungskonzept	62
10.3	Lernweg	62
10.3.1	Übungsanleitung	62
10.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	63
	Taktile Hilfen	63
	Verbale Hilfen	63
10.4	Analyse der Übung	64
10.4.1	Ausgangsstellung	64
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	64
	Gelenkstellungen	64
	Muskuläre Aktivitäten	64
10.4.2	Bewegungsablauf	64
	Primärbewegung/Primäraktivität	64
	Reaktionen	64
	Bedingungen	64
11	»Esel streck dich«	65
11.1	Lernziel	66
11.2	Übungskonzept	66
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
12	»Seeigel und Goldfisch«	71
12.1	Lernziel	72

12.2	Übungskonzept	72
12.3	Lernweg	72
12.3.1	Übungsanleitung	72
12.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	74
	Taktile Hilfen	74
12.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	74
12.4	Analyse der Übung	75
12.4.1	Ausgangsstellung	75
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	75
	Gelenkstellungen	75
	Muskuläre Aktivitäten	75
12.4.2	Bewegungsablauf	75
	Primärbewegung/Primäraktivität »Seeigel«	75
	Reaktionen »Seeigel«	75
	Bedingungen »Seeigel«	75
	Bewegungsablauf vom Seeigel zum Goldfisch	76
	Primärbewegung/Primäraktivität »Goldfisch«	76
	Reaktionen »Goldfisch«	76
	Bedingungen »Goldfisch«	76
	Zurück zur Ausgangsstellung ...	76
13	»Die Schaukel«	77
13.1	Lernziel	78
13.2	Übungskonzept	78
13.3	Lernweg	78
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

14 »Der Salamander«	83
14.1 Lernziel	84
14.2 Übungskonzept	84
14.3 Lernweg	84
14.3.1 Übungsanleitung	84
14.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	84
Taktile Hilfen	84
14.3.3 Anpassungen an Konstitution und Kondition	84
14.4 Analyse der Übung	87
14.4.1 Ausgangsstellung	87
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	87
Gelenkstellung	87
Muskuläre Aktivitäten	87
14.4.2 Bewegungsablauf	87
Primärbewegung/Primäraktivität	87
Reaktionen	87
Bedingungen	87
15 »Der Trab«	89
15.1 Lernziel	90
15.2 Übungskonzept	90
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
16 »Die Schere«	95
16.1 Lernziel	96
16.2 Übungskonzept	96
16.3 Lernweg	96

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

F Mobilisation der Hüftgelenke

17 »Die Brunnenfigur«	103
17.1 Lernziel	104
17.2 Übungskonzept	104
17.3 Lernweg	105
17.3.1 Übungsanleitung	105
17.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	105
Taktile Hilfen	105
17.3.3 Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	106
17.4 Analyse der Übung	106
17.4.1 Ausgangsstellung	106
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	106
Gelenkstellungen	106
Muskuläre Aktivitäten	106
17.4.2 Bewegungsablauf	106
Primäraktivität/Primärbewegung	106
Reaktionen	106
Bedingungen	107
18 »Der Osterhase«	109
18.1 Lernziel	110
18.2 Übungskonzept	110
18.3 Lernweg	110
18.3.1 Übungsanleitung	110

18.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	110
	Taktile Hilfen	110
18.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	111
18.4	Analyse der Übung	112
18.4.1	Ausgangsstellung	112
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	112
	Gelenkstellungen	112
	Analyse der Muskelaktivitäten ..	112
18.4.2	Bewegungsablauf	112
	Primäraktivität/ Primärbewegung	112
	Reaktionen	112
	Bedingungen	112
19	»Das Perpetuum mobile«	115
19.1	Lernziel	116
19.2	Übungskonzept	116
19.2.1	Die mobilisierende Form	116
19.2.2	Die stabilisierende Form	116
19.3	Lernweg	116
19.3.1	Übungsanleitung	116
19.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	118
	Taktile Hilfen	118
19.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	119
19.4	Analyse der Übung	119
19.4.1	Ausgangsstellung	119
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt	119
	Gelenkstellungen	119
	Muskuläre Aktivitäten	119
19.4.2	Bewegungsablauf	119
	Primäraktivität/ Primärbewegung	119
	Reaktionen	119
	Bedingungen	120
20	»Die Unruh«	121
20.1	Lernziel	122
20.2	Übungskonzept	122
20.2.1	Die mobilisierende Variante	122
20.2.2	Die stabilisierende Variante	122
20.3	Lernweg	122

XII Inhalt

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