

# Inhalt

Vorwort zum Themenblock „Bewegungskompetenzen“ (P. Hirtz)	9
Einführung in den Band „Gleichgewicht“ (P. Hirtz, A. Hotz, G. Ludwig)	12

## Kapitel 1 Das Gleichgewicht als Bilanz der Balance – ein historisch-philosophischer Exkurs (A. Hotz)

Das Ungleichgewicht als Faszination des Gleichgewichts	16
Ein historischer Zugang zum Phänomen „Gleichgewicht“	18
Etymologischer Zugang zum Phänomen „Gleichgewicht“	21
Philosophische Zugänge zum Phänomen „Gleichgewicht“	22
Der Kreis schließt sich: Von der „Homöostase“ zum „Flow“	23

## Kapitel 2 Faszination Gleichgewicht – Gleichgewicht im polysportiven Trend (A. Hotz)

Ist der Trend nur Mode?	26
Was Trendsportarten auszeichnet	28
Welche Trends bestimmen denn zur Zeit das Sportgeschehen?	29
Wichtige Trendaspekte	30
Was die Herausforderung „Gleichgewicht“ zum Trendsetter macht	32

## Kapitel 3

### Äquilibrium des Gleichgewichts – Aspektvielfalt der Gleichgewichtsorganisation (G. Ludwig)

Organisation des Gleichgewichts	36
Aufnahme von Informationen	36
Informationsverarbeitung im ZNS	40
Psychische Einflüsse	43
Ausführung und Kontrolle der Gleichgewichtsorganisation	44
Ontogenetische Aspekte	45

## Kapitel 4

### Gleichgewichtskompetenz als Konstrukt und Konzept –

#### Das Gleichgewicht hat viele Gesichter (P. Hirtz)

Gleichgewichtsanforderungen	52
Arten des Körpergleichgewichts	54
Erscheinungsformen des Gleichgewichts als Leistungsdisposition	56
Gleichgewicht als koordinative Fähigkeit	56
Gleichgewicht als Motorikmodul	58
Gleichgewicht als motorische Fertigkeit	59
Gleichgewicht als Bewegungskompetenz	60

## Kapitel 5

### Gleichgewicht verstehen

#### Vermittlungswege zur Gleichgewichtskompetenz (P. Hirtz)

Ziele, Inhalte und Methoden – Übersicht	68
Wahrnehmungsorientierte Gleichgewichtsschulung	68

Habituations- bzw. Vestibularistraining	69
Sensibilisierungstraining	70
Fertigkeitsorientierte Gleichgewichtsschulung	73
Fähigkeitsorientierte Gleichgewichtsschulung	74
Kompetenzorientierte Gleichgewichtsschulung	77
Beachtung von Emotionen bei der Gleichgewichtsschulung!	79
Belastungsgestaltung im Gleichgewichtsüben	80
Grundübungen	81
Stehen/Balancieren auf einem Bein (Standgleichgewicht)	81
Balancieren auf schmaler Stützfläche (Balanciergeleichgewicht)	84
Drehungen auf der Turnbank (Drehgleichgewicht)	88

### **Gleichgewichte entwickeln –**

#### **Kapitel 6**

#### **Kleinkind- und Vorschulalter (G. Ludwig)**

Wie verläuft die Entwicklung in diesem Altersabschnitt?	92
Wie kann unter Berücksichtigung der Altersbesonderheiten das Gleichgewicht geschult werden?	94
Welche Übungen können noch genutzt werden?	97
Übungsformen	98
Standgleichgewicht	98
Balanciergeleichgewicht	103
Drehgleichgewicht	104
Fluggleichgewicht	104

## Kapitel 7

### Gleichgewichte gestalten – Jüngeres Schulkindalter (P. Hirtz)

Ist das jüngere Schulkindalter <i>das „Gleichgewichtsalter“?</i> –	
Entwicklungsbesonderheiten des Gleichgewichts	106
Beeinflussung mit nachhaltigen Effekten – Trainierbarkeit des Gleichgewichts	108
Wie aber Gleichgewichte im jüngeren Schulalter gestalten?	110
Übungssammlung	111

## Kapitel 8

### Gleichgewichte sichern – Seniorenalter (P. Hirtz)

Kompetenzerhalt durch Gleichgewicht – Bedeutung	124
Rückgänge sind charakteristisch – Entwicklungsbesonderheiten	125
Das Gleichgewicht bleibt trainierbar	126
Wie Gleichgewichte im Alter sichern? – Methodisch-didaktische Grundorientierungen	128
Übungssammlung	129
Wahrnehmungsorientiertes Üben	129
Fähigkeitsorientiertes Üben (Balanciergeleichgewicht)	133
Fertigkeits- und kompetenzorientiertes Üben	137

## Kapitel 9

### Dysbalance als Chance – Gleichgewichte erlangen in Therapie und Rehabilitation (G. Ludwig)

Störungen des Gleichgewichts im Kindesalter	140
Übungen zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungs- wahrnehmung	142

Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsreaktion	145
Gleichgewichtsstörungen im Erwachsenenalter	147
Schlaganfall	148
Multiple Sklerose (MS)	150
Morbus Parkinson	151
Gleichgewichtsschulung bei Erwachsenen mit einer geistigen Behinderung	155
Übungsformen	156
Wahrnehmungsorientierte Übungsformen zur Verbesserung/ Sensibilisierung der Halteregulation	156
Standgleichgewicht	156
Balanciergleichgewicht	158
Drehgleichgewicht	158
Übungen zur Stabilisierung der Gleichgewichtsreaktion bei Bewegungsgrundformen des täglichen Lebens / Gang- schulung	158
Didaktisch-methodische Besonderheiten	159

Kapitel 10 zur Diagnostik des Gleichgewichts (P. Hirtz)

Allgemeine Kriterien der Diagnostik	164
Medizinische und biomechanische Meßverfahren	166
Sportmotorische Tests zur Erfassung der Gleichgewichtsfähigkeit	167
Auf einem Bein stehen nach Vogt, 1978	168

Dortmunder modifizierter Romberg-Test für Senioren nach Starischka, 1991	169
Balanciertest nach Ludwig, 1998	170
Ballprellen von der Schwebekante nach Rusch & Irrgang, 1998	172
Balancier-Gleichgewichts-Test (BGT) nach Hofmann, 1972; Hirtz, 1985	174
Drehungen auf der Turnbank nach Jung, 1985	176
Verfahren zur Evaluierung (Bewertung) der Gleichgewichtskompetenz	180
Balancieren nach Vogt, 1978	181
Motometrische Skala nach Oseretzky, 1929; Göllnitz, 1952	182
Diagnostisches Inventar motorischer Basiskompetenzen (DMB) nach Eggert, 1993 – Teil Gleichgewicht	183
Gleichgewicht als Aspekt der Schulreife nach Kiphard, 1970/1990	185
Gleichgewichtstest (GGT) nach Bös & Wydra, 1992	187
<b>Anhang</b>	
Literaturverzeichnis	194