

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

Äquilibration 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 (Balanciergleichgewicht) _____	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
Balanciergleichgewicht _____	103
Drehgleichgewicht _____	104
Fluggleichgewicht _____	104

Gleichgewichte gestalten –

Kapitel 7

Jüngerer Schulkindalter (P. Hirtz)

Ist das jüngere Schulkindalter <i>das</i> „Gleichgewichtsalter“? –	
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 (Balanciergleichgewicht) _____	133
Fertigkeits- und kompetenzorientiertes Üben _____	137

Dysbalance als Chance – Gleichgewichte erlangen

Kapitel 9

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 Haltereulation	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 **Ungleichgewichte benennen – Gleichgewichte erkennen – 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 Gleichgewichts- kompetenz	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

Anhang

Literaturverzeichnis	194
----------------------	-----