

# Inhalt

<b>Vorwort I</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort II</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>TEIL I – THEORIE – HINTERGRUNDINFORMATIONEN</b>	<b>13</b>
<b>1 Koordination</b>	<b>13</b>
1.1 Körperbild, Körperschema, Körperwahrnehmung	13
1.2 Was bedeutet Koordination?	15
1.3 Koordination und Aktivitäten des täglichen Lebens	21
1.4 Was bedeutet Propriozeption?	23
<b>2 Propriozeption</b>	<b>27</b>
2.1 Rezeptoren des menschlichen Körpers	27
2.2 Propriozeptoren – Vorkommen, Aufbau und Funktion	28
2.3 Gleichgewichtsfähigkeit und Propriozeption	35
2.4 Sinnesmodalitäten	37
2.4.1 Sinnqualitäten der Propriozeption und „Schulung“ der Sinne	39
<b>3 Das Nervensystem als Verbindungsglied zwischen Körper und Gehirn</b>	<b>42</b>
3.1 Funktionelle Systeme der Sensomotorik	44
<b>4 Muskulatur</b>	<b>48</b>
4.1 Segmentale und polysegmentale Muskulatur	48
4.1.1 Segmentale (auch intersegmentale) Muskulatur	48
4.1.2 Polysegmentale Muskulatur	49
4.2 Entwicklung der postural bedingten Schmerzen	50

<b>5</b>	<b>Sensomotorisches Training</b>	<b>52</b>
5.1	Ziele des sensomotorischen Trainings	52
5.2	Methodischer Aufbau des sensomotorischen Trainings	54
5.2.1	Progression des Trainingsaufbaus	54
5.2.2	Stufenmodell in der Praxis	55
<b>6</b>	<b>Einsatzbereiche des propriozeptiven Trainings</b>	<b>61</b>
6.1	Bei Osteoporose zur Sturzprophylaxe	61
6.2	In der Haltungs- und Rückenschule	61
6.3	Bei Gelenkerkrankungen	63
6.4	In der Koordinationsschulung bei Kindern und Jugendlichen	65
<b>TEIL II – PRAXIS</b>		<b>71</b>
<b>7</b>	<b>Allgemeine praktische Umsetzung</b>	<b>71</b>
7.1	Tipps und Hinweise für die praktische Umsetzung des sensomotorischen Trainings	71
7.2	Gezielter Einsatz von Korrekturen	74
<b>8</b>	<b>Voraussetzungen für das propriozeptive Training</b>	<b>75</b>
8.1	Unsere Füße	76
8.2	Fußgymnastik	77
<b>9</b>	<b>Training auf stabiler Unterlage</b>	<b>82</b>
<b>10</b>	<b>Training auf instabiler Unterlage</b>	<b>92</b>
10.1	Einsatz von Zusatzgeräten	93
<b>11</b>	<b>Posturale propriozeptive Therapie (PPT) nach Rašev</b>	<b>116</b>
11.1	Zwei Komponenten der PPT auf dem Posturomed®	116
11.1.1	Neue Übungstechnik nach Rašev arbeitet gezielt „fed forward“ aus	116
11.1.2	Therapiefläche mit unterschiedlichen Instabilitätsstufen	116
11.2	Allgemeine Voraussetzungen für die PPT nach Rašev	116
11.3	Grundregeln der posturalen propriozeptiven Therapie	117
11.3.1	Grundstellung der Körperposition	117

11.3.2	Treten auf der Stelle .....	118
11.3.3	Einbeinstand .....	118
11.3.4	Werfen und Fangen .....	119
11.4	Die sieben Therapiestufen der posturalen propriozeptiven Therapie .....	120
12	<b>Spieleformen</b> .....	128
12.1	Allgemeines zu Spielen und Spielformen .....	128
12.2	Spiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten .....	130
12.2.1	Spiele zu zweit und in Kleingruppen zur Förderung der Gleichgewichtsgrundfähigkeit .....	130
12.2.2	Spiele mit geschlossenen Augen .....	134
12.2.3	Spiele mit Bällen .....	137
12.2.4	Ruhige Spiele .....	140
12.2.5	Bunter Spielemix .....	141
13	<b>Sensomotorische Tests – funktionelle Testverfahren</b> .....	146
14	<b>Entspannung durch Körperwahrnehmung</b> .....	156
	<b>Anhang</b> .....	162
1	Literaturhinweise .....	162
2	Sachregister .....	164
3	Sachverzeichnis .....	169
	<b>Bildnachweis</b> .....	172