

Inhaltsverzeichnis

A	Einführung	1	11	Stehauf-Männchen	59
1	Funktionelles Üben	3	11.1	Lernziel	60
1.1	Die 5 Körperabschnitte und ihre Aufgaben im Alltag	4	11.2	Lernweg	60
1.2	Selektives Muskeltraining	6	11.3	Analyse	62
1.3	Gleichgewichtsreaktionen	10	12	Im Gleichgewicht	63
2	Das Analyse-Konzept	13	12.1	Lernziel	64
2.1	Name der Übung	14	12.2	Lernweg	64
2.2	Lernziel	14	12.3	Analyse	65
2.3	Lernweg	14	13	Marionette	67
2.4	Analyse	15	13.1	Lernziel	68
3	Anwendung der therapeutischen Übungen	21	13.2	Lernweg	68
3.1	Anpassen der therapeutischen Übungen an Kondition und Konstitution	22	13.3	Analyse	69
B	Körperabschnitte Becken/Brustkorb/ Kopf: Funktionelles Bauch- und Rückenmuskeltraining	27	14	Der eingeklemmte Bart	71
4	Einführung in das Funktionelle Bauch- und Rückenmuskeltraining	29	14.1	Lernziel	72
4.1	Aufgaben der Rückenmuskulatur	30	14.2	Lernweg	72
4.2	Aufgaben der Bauchmuskulatur	31	14.3	Analyse	73
5	Der Türmchenbauer	33	15	Bück Dich optimal	75
5.1	Lernziel	34	15.1	Lernziel	76
5.2	Lernweg	34	15.2	Lernweg	76
5.3	Analyse	35	15.3	Analyse	77
6	Kurz und bündig	37	16	Albatros	79
6.1	Lernziel	38	16.1	Lernziel	80
6.2	Lernweg	38	16.2	Lernweg	80
6.3	Analyse	39	16.3	Analyse	81
7	Klötzchenspiel	41	17	Der Vierfüßler »Trippelphase«	83
7.1	Lernziel	42	17.1	Lernziel	84
7.2	Lernweg	42	17.2	Lernweg	84
7.3	Analyse	44	17.3	Analyse	85
8	Der Klavierspieler (früher Spinnübung)	47	18	Der Klassische Vierfüßler	87
8.1	Lernziel	48	18.1	Lernziel	88
8.2	Lernweg	48	18.2	Lernweg	88
8.3	Analyse	49	18.3	Analyse	89
9	Alle Stunden wieder	51	19	Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension	91
9.1	Lernziel	52	19.1	Lernziel	92
9.2	Lernweg	52	19.2	Lernweg	92
9.3	Analyse	53	19.3	Analyse	93
10	Die Schlange	55	20	Mobilisierender Vierfüßler in Lateralflexion	95
10.1	Lernziel	56	20.1	Lernziel	96
10.2	Lernweg	56	20.2	Lernweg	96
10.3	Analyse	57	20.3	Analyse	97
			21	Anpassungen der Vierfüßler	99
			21.1	Anpassung durch Lageveränderung im Raum	100
			21.2	Anpassung durch Veränderung der Unterstützungsfläche	102

22	Hängetürmchen	105	34.2	Lernweg	156
22.1	Lernziel	106	34.3	Analyse	157
22.2	Lernweg	106	35	Kopfabreiber	159
22.3	Analyse	108	35.1	Lernziel	160
23	Gleich schwer	109	35.2	Lernweg	160
23.1	Lernziel	110	35.3	Analyse	161
23.2	Lernweg	110	36	Kieferklemme	163
23.3	Analyse	111	36.1	Lernziel	164
24	Brückenbauch	113	36.2	Lernweg	164
24.1	Lernziel	114	36.3	Analyse	165
24.2	Lernweg	114	37	Der Korken	167
24.3	Analyse	116	37.1	Lernziel	168
25	Taillentrimmer	117	37.2	Lernweg	168
25.1	Lernziel	118	37.3	Analyse	169
25.2	Lernweg	118	c	Körperabschnitt Beine	171
25.3	Analyse	119	38	Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs	173
26	Klassischer Frosch	121	38.1	Tempo/Schrittfrequenz	174
26.1	Lernziel	122	38.2	Vorwärtstransport der Körperabschnitte	
26.2	Lernweg	122		Brustkorb und Kopf bei horizontaler und	
26.3	Analyse	123		rechtwinkliger Stellung ihrer fronto-	
27	Urfrosch	125		transversalen Achsen zur Fortbewegungs-	
27.1	Lernziel	126		richtung	174
27.2	Lernweg	126	38.3	Gehbewegung der Körperabschnitte Beine	
27.3	Analyse	127		und Becken	174
28	Diagonaler Frosch	129	38.4	Stellung der Flexions-und Extensions-	
28.1	Lernziel	130		achsen des Standbeins und der Abrollweg	
28.2	Lernweg	130		über den Standfuß	176
28.3	Analyse	131	38.5	Schrittlänge	176
29	Anpassung der Frösche	133	38.6	Spurbreite	176
29.1	Auswirkung der Vordehnung und		38.7	Erhaltung der virtuellen	
	der Primärbewegung von Spielarm			Körperlängsachse	177
	und Spielbein auf die Wirbelsäule	134	38.8	Armbewegung als Reaktion auf die Geh-	
29.2	Anpassung durch Lageveränderung			bewegung von Becken und Beinen	177
	der Körperlängsachse	134	39	Der Gewölbebauer	179
30	Der Korkenzieher	137	39.1	Lernziel	180
30.1	Lernziel	138	39.2	Lernweg	180
30.2	Lernweg	138	39.3	Analyse	181
30.3	Analyse	139	40	Platzieren	183
31	Yogi	141	40.1	Lernziel	184
31.1	Lernziel	142	40.2	Lernweg	184
31.2	Lernweg	142	40.3	Analyse	185
31.3	Analyse	143	41	Fersenschaukel	187
32	Träumender Verkehrspolizist	145	41.1	Lernziel	188
32.1	Lernziel	146	41.2	Lernweg	188
32.2	Lernweg	146	41.3	Analyse	189
32.3	Analyse	147	42	Scheibenwischer	191
33	Wer dreht gewinnt	149	42.1	Lernziel	192
33.1	Lernziel	150	42.2	Lernweg	192
33.2	Lernweg	150	42.3	Analyse	193
33.3	Analyse	152			
34	Dickschädel	155			
34.1	Lernziel	156			

43	Auf und zu	195	D	Körperabschnitt Arme	247
43.1	Lernziel	196	56	Einführung in das Training	
43.2	Lernweg	196		der oberen Extremität	249
43.3	Analyse	197	57	Mobile	253
44	Hüftgelenk streck Dich	199	57.1	Lernziel	254
44.1	Lernziel	200	57.2	Lernweg	254
44.2	Lernweg	200	57.3	Analyse	256
44.3	Analyse	201	58	Schildkröte	257
45	Pinguin	203	58.1	Lernziel	258
45.1	Lernziel	204	58.2	Lernweg	258
45.2	Lernweg	204	59	Der Bogenschütze	263
45.3	Analyse	205	59.1	Lernziel	264
46	Flamingo	207	59.2	Lernweg	264
46.1	Lernziel	208	59.3	Analyse	265
46.2	Lernweg	208	59.4	Übersicht: Widerlagernde Bewegungen	266
46.3	Analyse	209	E	Atmung	269
47	Sprungfeder	211	60	Einführung in das funktionelle	
47.1	Lernziel	212		Atemtraining	271
47.2	Lernweg	212	61	Ruheatmung	275
47.3	Analyse	213	61.1	Lernziel	276
48	Federball	215	61.2	Lernweg	276
48.1	Lernziel	216	62	Zeitlupenatmung	279
48.2	Lernweg	216	62.1	Lernziel	280
48.3	Analyse	217	62.2	Lernweg	280
49	Eckensteher/Eckengeher	219	63	Rhythmische Atmung	281
49.1	Lernziel	220	63.1	Lernziel	282
49.2	Lernweg	220	63.2	Lernweg	282
49.3	Analyse	221	64	Blasebalg	283
50	Twist	223	64.1	Lernziel	284
50.1	Lernziel	224	64.2	Lernweg	284
50.2	Lernweg	224	64.3	Analyse	286
50.3	Analyse	225	65	Löwe	287
51	Armpendel	227	65.1	Lernziel	288
51.1	Lernziel	228	65.2	Lernweg	288
51.2	Lernweg	228	65.3	Analyse	289
51.3	Analyse	230	66	Der Luftschluck	291
52	Manipulierte Schrittauslösung	233	66.1	Lernziel	292
52.1	Lernziel	234	66.2	Lernweg	292
52.2	Lernweg	234	F	Anhang	293
52.3	Analyse	234	67	Lernziele	295
53	Der Start	235	68	Glossar	307
53.1	Lernziel	236	69	Literatur	311
53.2	Lernweg	236	70	Stichwortverzeichnis	313
53.3	Analyse	237		Die DVD zum Buch	317
54	Der Stockgeher	239			
54.1	Lernziel	240			
54.2	Lernweg	240			
54.3	Analyse	241			
55	Treppengeher	243			
55.1	Lernziel	244			
55.2	Lernweg	244			
55.3	Analyse	245			