

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

22	Hägetürmchen	105	34.2	Lernweg	156
22.1	Lernziel	106	34.3	Analyse	157
22.2	Lernweg	106	35	Kopfabreißer	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	Brückenzauber	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	c	Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs	173
26	Klassischer Frosch	121	38	Tempo/Schritt frequenz	174
26.1	Lernziel	122		Vorwärtstransport der Körperabschnitte	
26.2	Lernweg	122	38.1	Brustkorb und Kopf bei horizontaler und	
26.3	Analyse	123	38.2	rechtwinkliger Stellung ihrer fronto- transversalen Achsen zur Fortbewegungs- richtung	174
27	Urfrosch	125		Gehbewegung der Körperabschnitte Beine und Becken	174
27.1	Lernziel	126		Stellung der Flexions- und Extensions- achsen des Standbeins und der Abrollweg	
27.2	Lernweg	126		über den Standfuß	176
27.3	Analyse	127		Schritt länge	176
28	Diagonaler Frosch	129	38.3	Spur breite	176
28.1	Lernziel	130		Erhaltung der virtuellen	
28.2	Lernweg	130	38.4	Körper längsachse	177
28.3	Analyse	131		Armbewegung als Reaktion auf die Geh- bewegung von Becken und Beinen	177
29	Anpassung der Frösche	133		Der Gewölbebauer	179
29.1	Auswirkung der Vordehnung und der Primär bewegung von Spielarm und Spielbein auf die Wirbelsäule	134	38.5	Lernziel	180
			38.6	Lernweg	180
			38.7	Analyse	181
29.2	Anpassung durch Lageveränderung der Körper längsachse	134	38.8	Platzieren	183
30	Der Korkenzieher	137		Lernziel	184
30.1	Lernziel	138	39	Lernweg	184
30.2	Lernweg	138	39.1	Analyse	185
30.3	Analyse	139	39.2	Fersenschaukel	187
31	Yogi	141	39.3	Lernziel	188
31.1	Lernziel	142	40	Lernweg	188
31.2	Lernweg	142	40.1	Analyse	189
31.3	Analyse	143	40.2	Scheibenwischer	191
32	Träumender Verkehrspolizist	145	40.3	Lernziel	192
32.1	Lernziel	146	41	Lernweg	192
32.2	Lernweg	146	41.1	Analyse	193
32.3	Analyse	147	41.2		
33	Wer dreht gewinnt	149	41.3		
33.1	Lernziel	150	42		
33.2	Lernweg	150	42.1		
33.3	Analyse	152	42.2		
34	Dickschädel	155	42.3		
34.1	Lernziel	156			

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