

# Inhaltsangabe

<b>Vorwort</b>	9
<b>Anatomie</b>	
Das menschliche Skelett	10
Der Knorpel	11
Die Wirbelsäule	12
Aufbau der Wirbelsäule	12
Überlastung und Wirbelsäulenerkrankungen	14
Bandscheibenvorfall	15
Therapie	17
Morbus Bechterew	17
Das Kniegelenk	20
Aufbau des Kniegelenks	20
Überlastung und Kniegelenkerkrankung	21
Kreuzbandriss	21
Kniegelenkentzündung und -ergüsse	23
Meniskuserkrankungen und -verletzungen	24
Arthrose	26
Therapie	28
Der Fußes	29
Mittelfußprellung	30
Kleine Muskelkunde	31
Die glatte Muskulatur	31
Die quergestreifte Muskulatur	31
Das Herzmuskelgewebe	32
Lokalisation einzelner Muskeln	33
Muskelverletzungen	35
Intramuskuläre Blutungen	36
Intermuskuläre Blutungen	36
Muskelfaserriss ersten Grades	36
Muskelfaserriss zweiten Grades	37
Muskelabriss	37
<b>Atemtechnik</b>	
Bewusstes Atmen	38
Atemübungen	38
Das Kihap	39
Periphere psychologische Komponente des Kihap	40
<b>Gymnastik</b>	41
<b>Aufwärmphase durch Sprunggymnastik</b>	43
Einfacher Sprung im Wechselschritt	43
Einfacher Sprung im Scherenschritt	45
Sprung im Wechselschritt mit wechselseitigen Fauststößen	46
Einfacher Senkrechtsprung mit einseitigem Knieanheben	47

Einfacher Sprung mit einseitigem Frontaltritt auf Kopfhöhe	49
Einfacher Senkrechtsprung	50
Senkrechtsprung mit Anziehen beider Knie vor dem Brustkorb	52
Senkrechtsprung mit Anziehen beider Knie neben den Schultern	53
Sprung in der Hocke mit Spreizung des Schrittes	54
<b>Oberkörper- und Rückengymnastik</b>	55
Einfaches Hüftdrehen	56
Strecken des Oberkörpers	57
Lockerung des Lendenwirbelbereichs	57
Seitliche Dehnung	58
Rückenstreckung	60
Seitliches Strecken des Schulterbereiches	62
Rückendehnung	63
Seitliche Dehnung	64
Dehnungsvorbereitung der Schultern	67
Vorbereitung der Schulterdreher	68
Dehnung des Oberarms und der oberen Schulter	70
Shoulderdehnung	70
Axiales Schulter und Rückenstrecken	71
Schulter- und Rückenstrecken	71
Kontrollierte Drehung	74
<b>Lockerungsphase des Beinbereichs</b>	75
Aufrechter Sitz mit Kniewippungen	75
Aufrechter Sitz mit Kniestreckung eines Beines	76
Aufrechter Sitz mit Kreisen des Fußgelenks	76
Aufrechter Sitz mit Wippung eines angezogenen Beins	77
Seitliches Liegen mit Frontaltritt (Ap-Chagi)	77
Seitliches Liegen mit Kurventritt (Tollyo-Chagi)	78
Seitliches Liegen mit seitlichem Fußstoß (Yop-Chagi)	79
Seitliches Liegen mit Beinkreisen nach hinten	79
Seitliches Liegen mit Beinkreisen nach vorne	80
<b>Dehnphase des Beinbereichs</b>	81
Streckübung im einfachen Sitz	81
Streckübung mit einseitig frontal angelegter Ferse	81
Streckübung mit einseitig rückwärtig abgelegtem Fuß	82
Schrittstreckung mit seitlicher Position des hinteren Fußes	83
Schrittstreckung mit frontaler Position des hinteren Fußes	83
Verlängerte Schrittstreckung mit senkrechtem Hüftschwung	84
Verlängerte Schrittstreckung mit Bodenkontakt des Oberkörpers	84
Frontale Spreizung der Beine (Längsspagat)	85
Seitliche Spreizung der Beine (Seitenspagat)	85
<b>Muskelaufbauübungen</b>	86
Streckung der Fußgelenke in der Hockeposition	86
Einseitige Hocke mit seitlicher Beinstreckung	87

Statische Bauchmuskelübung .....	87
Statische Bauchmuskelübung mit Beinscheren .....	88
Statische Bauchmuskelübung mit frontalen Fauststößen .....	89
Statische Bauchmuskelübung mit Thoraxübungen .....	89
Statische Bauchmuskelübung mit Greifübungen der Finger .....	90
Statische Bauchmuskelübung mit Greifübungen der Zehen .....	91
Waagerechte Bauchmuskelübung mit langsamer Kontraktion .....	91
Waagerechte Bauchmuskelübung mit schneller Kontraktion .....	92
Dynamische Bauchmuskelübungen (Sit ups) .....	93
Horizontales Beinpumpen mit Partner .....	93
Waagerechte Bauchmuskelübung mit Beinkreisungen und Partner .....	94

## **Fingergymnastik (basieren auf der Gebärdensprache für Gehörlose) 96**

<b>Zirkeltraining</b> .....	100
1. Übungszirkel .....	101
2. Übungszirkel .....	104
3. Übungszirkel .....	107

<b>Gesundheit</b> .....	111
Kontrolle der Herzfrequenz .....	112
Laktatbestimmungen .....	114
Übertraining .....	114
Flüssigkeitsverlust .....	118
Erste Hilfe .....	121
Pulskontrolle .....	121
Beatmung .....	122
Pupillenkontrolle .....	123
Leitlinien für lebensrettende Sofortmaßnahmen beim Erwachsenen .....	123
Das PECH-Verfahren .....	129
Wahnzeichen für einen Schock .....	130
Nasenbluten .....	131
Atemnot – oder das Gefühl „unzureichend Luft zu bekommen“ .....	131
Luxation .....	132
Knochenbruch .....	134
Verdacht auf Schädel-Hirn-Trauma (SHT) .....	134
Schnelle Einschätzung des Schweregrades eines SHT .....	136
Bewusstlosigkeit .....	137
Stabile Seitenlage .....	137

## **Anhang**

Selbstverteidigung .....	141
Kubayamashi-Do „Nahkampf- und Selbstverteidigungssystem“ .....	143
Medizinisches Glossar .....	144
Koreanisches Glossar .....	147
Der Autor .....	148
Erscheinungen im Kubayamashi-Do Fachbuchverlag .....	150