

Inhaltsverzeichnis

1	Grundprinzipien und Techniken der PNF: Mittel zur Fazilitation und ihre Anwendung	1
1.1	Optimaler Widerstand	1
1.2	Manueller Kontakt	2
1.3	Verbale Stimulation	2
1.4	Visueller Kontakt	3
1.5	Körperstellung und Körperbewegung	3
1.6	Zug und Druck	3
1.7	Irradiation	4
1.8	Reinforcement/Verstärkung	4
1.9	Muster/Pattern	5
1.10	Techniken	8
1.10.1	Rhythmische Bewegungseinleitung („rhythmic initiation“)	9
1.10.2	Wiederholte Kontraktionen („repeated contractions“)	9
1.10.3	Stretchreflex	10
1.10.4	Agonistische Umkehr („combinations of isotonics“)	11
1.10.5	Betonter Drehpunkt („timing for emphasis“)	11
1.10.6	Halten - Entspannen („hold - relax“)	12
1.10.7	Kontrahieren - Entspannen („contract-relax“)	14
1.10.8	Langsame Bewegungsumkehr („slow reversal“)	15
1.10.9	Stabilisation	16
1.10.10	Stabilizing Reversals	16
1.10.11	Rhythmische Stabilisation („rhythmic stabilization“)	17
2	Skapula und Pelvis	18
2.1	Skapulamuster	18
2.1.1	Anteriore Elevation	18
2.1.2	Posteriore Depression	19
2.1.3	Anteriore Depression	20
2.1.4	Posteriore Elevation	21
2.2	Pelvismuster	22
2.2.1	Anteriore Elevation	22
2.2.2	Posteriore Depression	23
2.2.3	Anteriore Depression	24
2.2.4	Posteriore Elevation	25
2.3	Symmetrisch-reziproke und asymmetrische Ausführung	26

3	Arm	30
3.1	Armmuster	30
3.1.1	Flexion - Abduktion - Außenrotation	30
3.1.2	Flexion - Abduktion - Außenrotation mit Ellbogenflexion	31
3.1.3	Flexion - Abduktion - Außenrotation mit Ellbogenextension	33
3.1.4	Extension - Adduktion - Innenrotation	35
3.1.5	Extension - Adduktion - Innenrotation mit Ellbogenflexion	36
3.1.6	Extension - Adduktion - Innenrotation mit Ellbogenextension	38
3.1.7	Flexion - Adduktion - Außenrotation	39
3.1.8	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Ellbogenflexion	41
3.1.9	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Ellbogenextension	43
3.1.10	Extension - Abduktion - Innenrotation	45
3.1.11	Extension - Abduktion - Innenrotation mit Ellbogenflexion	46
3.1.12	Extension - Abduktion - Innenrotation mit Ellbogenextension	47
3.2	Thrustmuster	49
3.2.1	Flexion - Abduktion - Außenrotation: Ulnarthrust	49
3.2.2	Reversal des Ulnarthrust	51
3.2.3	Extension - Adduktion - Innenrotation: Radialthrust	52
3.2.4	Reversal des Radialthrust	54
3.3	Bilaterale Armmuster	55
3.4	Armmuster in anderen Ausgangsstellungen	58
4	Bein	60
4.1	Beinmuster	60
4.1.1	Flexion - Abduktion - Innenrotation	60
4.1.2	Flexion - Abduktion - Innenrotation mit Knieflexion	61
4.1.3	Flexion - Abduktion - Innenrotation mit Knieextension	63
4.1.4	Extension - Adduktion - Außenrotation	64
4.1.5	Extension - Adduktion - Außenrotation mit Knieflexion	66
4.1.6	Extension - Adduktion - Außenrotation mit Knieextension	67
4.1.7	Flexion - Adduktion - Außenrotation	69
4.1.8	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Knieflexion	70
4.1.9	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Knieextension	72
4.1.10	Extension - Abduktion - Innenrotation	73
4.1.11	Extension - Abduktion - Innenrotation mit Knieflexion	75
4.1.12	Extension - Abduktion - Innenrotation mit Knieextension	76
4.2	Beinmuster im Sitzen	78
4.2.1	Flexion - Abduktion - Innenrotation mit Knieextension	78
4.2.2	Extension - Adduktion - Außenrotation mit Knieflexion	79
4.2.3	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Knieextension	79
4.2.4	Extension - Abduktion - Innenrotation mit Knieflexion	80
4.2.5	Bilaterale Beinmuster im Sitzen und in Rückenlage	81
4.3	Beinmuster in Bauch- und Seitenlage	83
4.3.1	Extension - Adduktion - Außenrotation	84
4.3.2	Extension - Abduktion - Innenrotation	85

4.3.3	Flexion - Abduktion - Innenrotation mit Knieextension	85
4.3.4	Flexion - Adduktion - Außenrotation mit Knieextension	85
4.3.5	Beinmuster in Seitenlage	86
4.4	Bilaterale Beinmuster für den Rumpf	87
4.4.1	Untere Rumpfflexionsmuster	87
4.4.2	Untere Rumpfextensionsmuster	88
5	Kopf	92
5.1	Flexion - Lateralflexion - Rotation nach links	92
5.2	Extension - Lateralflexion - Rotation nach rechts	93
6	Rumpf	95
6.1	Rumpfmuster im Sitzen	95
6.1.1	Stabilisation im Sitz oder Langsitz	95
6.1.2	Dynamische Rumpfmuster	96
6.2	Chopping und Lifting	98
6.2.1	Chopping	98
6.2.2	Lifting	99
6.3	Rumpflateralflexion, vom Kopf eingeleitet	101
6.4	Kombination vom Rumpf- und Extremitätenmustern	103
6.4.1	Günstige Komponenten für die Kombination	103
6.4.2	Kombinationen in Rückenlage	103
7	Mattenaktivitäten	105
7.1	Einführung: Weshalb werden Mattenaktivitäten ausgeführt?	105
7.2	Ausführung der Mattenaktivitäten	105
7.3	Aufbau der Mattenaktivitäten	106
7.3.1	Rollen	106
7.3.2	Von der Bauchlage zum Unterarmstütz	111
7.3.3	Vom Unterarmstütz zum seitlichen Stütz	113
7.3.4	Vom Unterarmstütz zum Vierfüßerstand	114
7.3.5	Vierfüßerstand	114
7.3.6	Vom Vierfüßerstand zum Fersensitz oder Seitsitz und zurück	116
7.3.7	Kriechen	118
7.3.8	Vom Fersen-/Seitsitz zum Kniestand und zurück	121
7.3.9	Kriegang	122
7.3.10	Vom Kniestand zum Einbeinkniestand	122
7.3.11	Vom Einbeinkniestand zum Stand und zurück	124
7.3.12	Vom Elefantenstand zum Stand und zurück	124
7.3.13	Übungen im Langsitz	124
7.3.14	Bridging: Brücke machen	128

8	Gangschule	132
8.1	Theorie der Gangschule	132
8.2	Praktische Gangschule	133
8.2.1	Vorbereitungsphase	133
8.2.2	Zum Stand kommen	137
8.2.3	Aufstehen	138
8.2.4	Stand	138
8.2.5	Gehen	138
8.2.6	Stand mit betonter Hüftbewegung	141
8.2.7	Rückwärts gehen	143
8.2.8	Seitwärts gehen	143
8.2.9	Gehen außerhalb des Gehbarrens	145
8.2.10	Treppensteigen	146
9	Vitale Funktionen	148
9.1	Fazilitation der Gesichtsmuskulatur	148
9.2	Zungenbewegungen	155
9.3	Schlucken	156
9.4	Sprechstörungen	156
9.5	Atmung	156
10	Aktivitäten des täglichen Lebens	160
Glossar		165
Literatur		169