

Inhaltsverzeichnis

Der Blick zurück 9

Theoretische Grundlagen

Psychomotorik mit Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung 13

 Psychosen 14

 Depressionen 15

 Persönlichkeitsstörungen 15

 Sucht 15

Psychomotorik in der Praxis – Modelle 17

 Psychomotorik und Motopädagogik 17

 Psychomotorische Therapie 18

 Andere Therapieformen 18

 Das Montessori-Prinzip 18

 Das Frostig-Konzept 18

 Sensorische Integrationstherapie (SI) nach Jean Ayres 19

 Rhythmische Erziehung 19

 Feldenkrais-Methode 20

 Erlebnispädagogik 20

Handlungsfähigkeit und Psychomotorik 21

 Wie entwickeln sich diese komplexen Fähigkeiten? 21

Die Qualitäten menschlicher Bewegung in der Psychomotorik 24

Koordinative und konditionelle Grundfähigkeiten 26

 Kraft als Begriff in der Psychomotorik 26

 Koordination und koordinative Fähigkeiten in der Psychomotorik 27

 Gleichgewichtsfähigkeit in der Psychomotorik 28

 Reaktionsfähigkeit/Schnelligkeit in der Psychomotorik 29

 Räumliche Orientierungsfähigkeit in der Psychomotorik 30

 Rhythmisierungsfähigkeit in der Psychomotorik 30

 Beweglichkeit in der Psychomotorik 30

 Ausdauer in der Psychomotorik 31

Perzeptive Fähigkeiten 32

 Perzeption und Apperzeption als Begriffe in der Psychomotorik 32

Stressstabilität sowie Fähigkeiten zur Stressvermeidung und zum Stressabbau 33

 Eigenschaften zur Verminderung körperlicher und seelischer

 Anspannung 33

Regenerative Fähigkeiten 34

 Regeneration und Entspannung in der Psychomotorik 34

 Psychomotorik als Medium in der Ergotherapie 34

Die Rolle der Reflektion in der psychomotorischen Arbeit 35

Praktische Übungsserien

Hilfsmittel für die praktischen Übungsserien	39
Checkliste möglicher Kontraindikationen und Komplikationen	42
Wichtige Ausgangsstellungen (ASTE) und Grundstellungen	43
(AS01) Hüftbreiter Stand	43
(AS02) Schulterbreiter Stand	44
(AS03) Hüftstütz	45
(AS04) Vierfüßlerstand	46
(AS05) KIBO-Grundstellung	47
(AS06) Grundstellung Block	48
Schwerpunkte nach ICF für die psychomotorische Behandlung von psychisch kranken Patienten	49
Schwerpunkte im Bereich der Körperfunktionen	49
Schwerpunkte im Bereich der Aktivität und Partizipation – Teilhabe	49

Praxis-Schwerpunkt Aufwärmen – Aktivieren

Was ist Aufwärmen und warum ist es wichtig?	53
A1 – Gehen auf der Stelle	54
A2 – Tip-Toe basic	55
A3 – Tip-Toe pro	56
A4 – Rope Skipping	57
A5 – Aktives T	58
A6 – Tiefe Hocke aus dem breiten Stand heraus	59
A7 – Cross Boxing	60
A8 – Seitlicher Block	61

Praxis-Schwerpunkt Dehnen – Stretching

Dehnen – Stretching	65
Was genau passiert beim Stretching?	65
Dehnen vor oder nach einer sportlichen Belastung?	65
Welche Arten des Stretchings gibt es?	66
Statisches Dehnen	66
Dynamisches Dehnen	66
B1 – Seitneigen	67
B2 – Handtuchrolle zwischen den Schulterblättern bewegen	68
B3 – Angewinkelten Arm hinter dem Kopf nach unten ziehen	69
B4 – Arm auf Brustbeinhöhe zur Seite strecken	70
B5 – Oberarm gegen die Wand lehnen	71
B6 – Konvexer und konkaver Rücken	72
B7 – Lange Wade	73
B8 – Oberkörperdrehung im Sitz	74
B9 – Hände im Grätschstand zum Boden führen	76
B10 – Dynamischer Grätschstand	78

B11 – Fingerspitzen dynamisch zum Boden führen	79
B12 – Ausfallschritt zur Seite im Wechsel	80
B13 – In Rückenlage ein Bein gebeugt über das andere legen	81
B14 – Tiefe Beuge	82
B15 – Beine in die Luft strecken	84
B16 – Einen Fuß am gebeugten Bein auf den gegenüberliegenden Oberschenkel legen	86
B17 – Dynamischer breiter Grätschsitz	87

Praxis-Schwerpunkt Gleichgewicht – Koordination

Gleichgewicht – Koordination	91
C1 – Tiefe Kniebeuge	92
C2 – Turning T	94
C3 – Kniebeuge mit nach vorne gestreckten Armen und verschränkten Händen	96
C4 – Einfacher Kniestoß	97
C5 – Highkick	98
C6 – Frontkick	99
C7 – Sidekick	100
C8 – Seitlicher Kniestoß	101
C9 – Kontralaterales Knie	102

Praxis-Schwerpunkt Kräftigung – Kraft

Psychomotorik, Krafttraining oder Kräftigungsübungen?	107
Rehabilitative Effekte	107
Präventive Effekte	107
Körperliche Effekte	107
D1 – Punching Ball	109
D2 – Butterfly	110
D3 – Bizeps Light	111
D4 – Crunches aus der Rückenlage heraus	112
D5 – Sit-ups classic	114
D6 – Beckenlift in Rückenlage	116
D7 – Ein gestrecktes Bein in Seitlage anheben	118
D8 – Kräftigungsserie – unterer Rücken	120
D9 – Kräftigung – oberer Rücken	122
D10 – Kräftigung – unterer Rücken	123
D11 – Hammer und Schere	124
D12 – Kräftigung – Trizeps und Rücken mithilfe des Therabandes	126
D13 – Kräftigung – Trizeps und Rücken mithilfe kleiner Hanteln	127

Praxis-Schwerpunkt Kickboxen – Einzelübungen

Kibo-Einzelübungen – Elemente aus dem Kickboxtraining.....	131
E1 – Linke Gerade.....	132
E2 – Rechte Gerade	134
E3 – Aufwärtshaken.....	135
E4 – Dynamischer Ellenbogen	136
E5 – Kopfhaken	137

Praxis-Schwerpunkt Kickboxen – Partnerübungen

Kibo-Partnerübungen – Elemente aus dem Kickboxtraining.....	141
Schwerpunkte nach ICF für die psychomotorische Behandlung von psychisch kranken Patienten bei Partnerübungen	142
Schwerpunkte im Bereich der Körperfunktionen	142
Schwerpunkte im Bereich der Aktivität und Partizipation – Teilhabe... ..	142
F1 – Pratzen – Links-Rechts-Cross (rechte Faust zur linken Pratze)	143
F2 – Ellenbogenpunch mit Pratzen.....	145
F3 – Kniestoß mit Pratzen.....	146
F4 – Sidekick/Highkick mit Pratzen.....	147

Praxis-Schwerpunkt Abwärmphase – Cool Down

Was bedeutet Cool Down?	151
G1 – Ein Paket machen (01).....	152
G2 – Ein Paket machen (02).....	153
G3 – In Rückenlage die gebeugten Beine im Wechsel zur Seite ablegen.....	154
G4 – In Bauchlage dehnen.....	156
G5 – Knie im „Schmetterlingssitz“ nach außen sinken lassen	157
G6 – Ferse zum Gesäß hinziehen	159
G7 – Kopf seitlich und nach vorne absinken lassen	160

Anhang

Literatur.....	162
Autoren.....	163
Fotomodelle	164