

Inhalt

1	Funktionelles Üben	3
1.1	Was bedeutet funktionelles Üben?	4
1.2	Das Analysenkonzept	5
1.3	Spezielle Namen und Begriffe der Funktionellen Bewegungslehre	5
2	Analysenkonzept	7
2.1	Name der Übung	8
2.2	Lernziel	8
2.3	Konzept	8
2.4	Lernweg	8
2.5	Analyse	8

3	Klötzchenspiel	13
3.1	Konzept	14
3.2	Lernweg	14
3.3	Analyse	16
4	Spinnübung	19
4.1	Konzept	20
4.2	Lernweg	20
4.3	Analyse	22

5	Die funktionellen Aufgaben der Bauchmuskulatur	25
6	Tailentrimmen	29
6.1	Konzept	30
6.2	Lernweg	30
6.3	Analyse	32
7	Klassischer Frosch	33
7.1	Konzept	34
7.2	Lernweg	35
7.3	Analyse	36
8	Urfrosch	39
8.1	Konzept	40
8.2	Lernweg	40
8.3	Analyse	41

9	Klassischer Frosch und Urfrosch im Vergleich	43
9.1	Körperabschnitt Beine.	44
9.2	Körperabschnitt Arme.	44
10	Diagonaler Frosch.	45
10.1	Konzept.	46
10.2	Lernweg.	46
10.3	Analyse	47
11	Anwendung der Frösche: Beispiele für häufig auftretende statische Abweichungen	49
12	Anpassung der Frösche durch Lageveränderung im Raum bei konstitutionellen Abweichungen . . .	51
12.1	Bankkantensitz	52
12.2	Sitz auf dem Boden.	53
12.3	Sitzen auf einem Stuhl.	54
13	Brückenbauch	55
13.1	Konzept.	56
13.2	Lernweg.	56
13.3	Analyse	57



14	Die funktionellen Aufgaben der Rückenmuskulatur	63
14.1	Aufgaben der genuinen lokalen Rückenmuskulatur. . .	64
14.2	Aufgaben der oberflächlichen globalen Rückenmuskulatur.	64
15	Klassischer Vierfüßler	67
15.1	Konzept.	68
15.2	Lernweg.	68
15.3	Analyse	70
16	Anpassung des klassischen Vierfüßlers durch Lageveränderung im Raum.	73
16.1	Vierfüßler mit nach vorn/unten geneigter Körperlängsachse.	74
16.2	Im Sitzen gegen eine Wand gestützt.	75
16.3	Im Stand gegen eine Wand gestützt.	76
17	Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension . .	77
17.1	Konzept.	78
17.2	Lernweg.	78
17.3	Analyse	79
18	Lateralflexorischer Vierfüßler	83
18.1	Konzept.	84

18.2	Lernweg.	84
18.3	Analyse	86
19	Lateralflexorischer liegender Vierfüßler	89
19.1	Konzept	90
19.2	Lernweg.	90
19.3	Analyse	91
20	Aufgeklappter Vierfüßler	93
20.1	Konzept	94
20.2	Lernweg.	94
20.3	Analyse	95
21	Albatros.	99
21.1	Konzept	100
21.2	Lernweg.	100
21.3	Analyse	101
22	Alle Stunde wieder	103
22.1	Konzept	104
22.2	Lernweg.	104
22.3	Analyse	105
23	Im Gleichgewicht	109
23.1	Konzept	110
23.2	Lernweg.	110
23.3	Analyse	111
24	Stehauf-Männchen	113
24.1	Konzept	114
24.2	Lernweg.	114
24.3	Analyse	115
25	Der eingeklemmte Bart	117
25.1	Konzept	118
25.2	Lernweg.	118
25.3	Analyse	119
26	Die Schlange	121
26.1	Konzept	122
26.2	Lernweg.	122
26.3	Analyse	122
27	Kurz und bündig.	125
27.1	Konzept	126
27.2	Lernweg.	126
27.3	Analyse	126



28	Der Korkenzieher	131
28.1	Konzept	132
28.2	Lernweg.	132
28.3	Analyse	133

29	Wer dreht, gewinnt	135
29.1	Konzept	136
29.2	Lernweg.	136
29.3	Analyse	139
30	Der träumende Verkehrspolizist	141
30.1	Konzept	142
30.2	Lernweg.	142
30.3	Analyse	144

31	Kopfabreiber	149
31.1	Konzept	150
31.2	Lernweg.	150
31.3	Analyse	151
32	Dickschädel	153
32.1	Konzept	154
32.2	Lernweg.	154
32.3	Analyse	155
33	Kieferklemme.	157
33.1	Konzept	158
33.2	Lernweg.	158
33.3	Analyse	158
34	Der Korken.	161
34.1	Konzept	162
34.2	Lernweg.	162
34.3	Analyse	162

35	Einführung in die funktionellen Kriterien der Beobachtung des Gangs.	165
35.1	Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs.	166
36	Quadrizepstraining ohne Belastung für das Knie.	169
36.1	Konzept in Rückenlage	170
36.2	Lernweg.	170
36.3	Konzept der Übung im Stand	171
36.4	Konzept der Übung im Sitzen	171
36.5	Lernweg.	171
37	Gewölbebauer	173
37.1	Konzept	174
37.2	Lernweg.	174
37.3	Analyse	175
38	Scheibenwischer.	177
38.1	Konzept	178
38.2	Lernweg.	179
38.3	Analyse der Übung.	180

39	Fersenschaukel.	181
39.1	Konzept	182
39.2	Lernweg.	183
39.3	Analyse	183
40	Quadrizepstraining mit zunehmender Belastung für die Knie	185
40.1	Druck mit einem Fuß – Konzept.	186
40.2	Druck mit Vorneigen der Körperlängsachse im Sitzen – Konzept	186
40.3	Vorneigen der Körperlängsachse mit kurzer Standphase – Konzept	186
40.4	Im Stand – Konzept	187
41	Platzieren	189
41.1	Konzept	190
41.2	Lernweg.	191
41.3	Analyse	191
42	Auf und zu	193
42.1	Konzept	194
42.2	Lernweg.	194
42.3	Analyse	195
43	Hüftgelenk streck dich.	197
43.1	Konzept	198
43.2	Lernweg.	198
43.3	Analyse	199
44	Sprungfeder.	201
44.1	Konzept	202
44.2	Lernweg.	202
44.3	Analyse	203
45	Federball	205
45.1	Konzept	206
45.2	Lernweg.	206
45.3	Analyse	208
46	Pinguin	211
46.1	Konzept	212
46.2	Lernweg.	213
46.3	Analyse	213
47	Der Start	215
47.1	Konzept	216
47.2	Lernweg.	216
47.3	Analyse	217
48	Manipulierte Schrittauslösung	219
48.1	Konzept	220
48.2	Lernweg.	220
49	Eckensteher	221
49.1	Konzept	222
49.2	Lernweg.	222
49.3	Analyse der Übung	223

50	Eckengeher	225
50.1	Konzept	226
50.2	Lernweg.	226
50.3	Analyse	227
51	Geisha-Gang	231
51.1	Konzept	232
52	Armpendel.	233
52.1	Konzept	234
52.2	Lernweg.	235
52.3	Analyse	237
53	Twist und Zirkuspferdchen.	239
53.1	Konzept	240
53.2	Lernweg.	241
53.3	Analyse	241
54	Stockgeher	243
54.1	Konzept	244
54.2	Lernweg.	244
54.3	Analyse	245
55	Treppengeher	247
55.1	Konzept	248
55.2	Lernweg.	249
55.3	Analyse	250

56	Über die Funktion des Atmens	253
57	Ruheatmung	255
57.1	Konzept	256
57.2	Lernweg.	256
58	Rhythmische Atmung	259
58.1	Konzept	260
58.2	Lernweg.	260
58.3	Analyse	261
59	Blasebalg.	263
59.1	Konzept	264
59.2	Lernweg.	264
59.3	Analyse	266
60	Luftschlucken	269
60.1	Konzept	270
60.2	Lernweg.	271
60.3	Analyse	272

Literatur	275
Sachwortverzeichnis	279

1 Funktionelles Üben – 3

2 Analysenkonzept – 7