

Inhaltsverzeichnis

I Ballübungen lernen und lehren

1	Einführung	3
1.1	Ballübungen aus Sicht des motorischen Lernens	4
1.2	Ballübungen aus Sicht einiger Modelle der motorischen Kontrolle	10
1.3	Instruktion	11
1.4	Feedback	17
1.5	Strukturierung des Übens	18
2	Funktionelles Üben mit dem Ball	21
2.1	Prinzip »Reaktives Üben«	22
2.2	Selektives Muskeltraining	25
2.3	Allgemeine Beobachtungskriterien	30
2.4	Voraussetzungen für die optimale Durchführung von Ballübungen	32
3	Das Analysekonzept	33
3.1	Lernziel	34
3.2	Lernweg	34
3.3	Analyse	36

II Körperabschnitte Becken/Brustkorb/Kopf

4	Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule/potenzielle Beweglichkeit des Beckens	43
4.1	Aktivierung der lokalen Stabilisatoren der Wirbelsäule	44
4.2	Die Mobilisation der Wirbelsäule	45
5	Der Cowboy	47
5.1	Lernziel	48
5.2	Lernweg	48
5.3	Analyse	51
6	Hula, Hula vor/zurück	53
6.1	Lernziel	54
6.2	Lernweg	54
6.3	Analyse	56
7	Hula, Hula rechts-links	59
7.1	Lernziel	60
7.2	Lernweg	60
7.3	Analyse	62

8	Die Waage	63
8.1	Lernziel	64
8.2	Lernweg	64
8.3	Analyse	65
9	Das Bett des Fakirs	69
9.1	Lernziel	70
9.2	Lernweg	70
9.3	Analyse	73
10	Die Schaukel	75
10.1	Lernziel	76
10.2	Lernweg	76
10.3	Analyse der Übung	78
11	Der Salamander und die Krabbe	81
11.1	Lernziel	82
11.2	Lernweg	82
11.3	Analyse	83
12	Der Trab	87
12.1	Lernziel	88
12.2	Lernweg	88
12.3	Analyse	90
13	Die Ente	93
13.1	Lernziel	94
13.2	Lernweg	94
13.3	Analyse der Übung	95
14	Die Galionsfigur	99
14.1	Lernziel	100
14.2	Lernweg	100
14.3	Analyse	101
15	Eslein streck dich	105
15.1	Lernziel	106
15.2	Lernweg	106
15.3	Analyse	110
16	Der Seeigel und der Goldfisch	113
16.1	Lernziel	114
16.2	Lernweg	114
16.3	Analyse	118
17	Die Schere	121
17.1	Lernziel	122
17.2	Lernweg	122
17.3	Analyse	125

18	Die Seejungfrau	127
18.1	Lernziel	128
18.2	Lernweg	128
18.3	Analyse	129
III Körperabschnitt Bein		
19	Funktionelles Training der unteren Extremitäten	135
19.1	Mobilisation der Hüftgelenke	136
19.2	Dynamische Stabilisierung des Beines in Stützfunktion	136
20	Die Brunnenfigur	139
20.1	Lernziel	140
20.2	Lernweg	140
20.3	Analyse	142
21	Der Osterhase	145
21.1	Lernziel	146
21.2	Lernweg	146
21.3	Analyse der Übung	147
22	Das Perpetuum mobile	151
22.1	Lernziel	152
22.2	Lernweg	152
22.3	Analyse	154
23	Die Unruh	157
23.1	Lernziel	158
23.2	Lernweg	158
23.3	Analyse	162
24	Der Delphin	165
24.1	Lernziel	166
24.2	Lernweg	166
24.3	Analyse	169
25	Die Cocktailparty	171
25.1	Lernziel	172
25.2	Lernweg	172
25.3	Analyse	175

Anhang

Lernziele im Überblick	179
Glossar	183
Literatur	187
Zu Kapitel 1	187
Zu Kapitel 2 bis 25	188
Stichwortverzeichnis	191
Inhalte der DVD	193
Die Übungen in bewegten Bildern (Videos)	193
Die Übungsblätter (Handouts) für Patienten	194