

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Ballübungen lernen und lehren

<b>1</b>	<b>Einführung</b> . . . . .	<b>3</b>
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
<b>2</b>	<b>Funktionelles Üben mit dem Ball</b> . . . . .	<b>21</b>
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
<b>3</b>	<b>Das Analysekonzept</b> . . . . .	<b>33</b>
3.1	Lernziel . . . . .	34
3.2	Lernweg . . . . .	34
3.3	Analyse . . . . .	36

## II Körperabschnitte Becken/Brustkorb/Kopf

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

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

<b>18</b>	<b>Die Seejungfrau</b>	127
18.1	Lernziel	128
18.2	Lernweg	128
18.3	Analyse	129

### **III Körperabschnitt Bein**

<b>19</b>	<b>Funktionelles Training der unteren Extremitäten</b>	135
19.1	Mobilisation der Hüftgelenke	136
19.2	Dynamische Stabilisierung des Beines in Stützfunktion	136
<b>20</b>	<b>Die Brunnenfigur</b>	139
20.1	Lernziel	140
20.2	Lernweg	140
20.3	Analyse	142
<b>21</b>	<b>Der Osterhase</b>	145
21.1	Lernziel	146
21.2	Lernweg	146
21.3	Analyse der Übung	147
<b>22</b>	<b>Das Perpetuum mobile</b>	151
22.1	Lernziel	152
22.2	Lernweg	152
22.3	Analyse	154
<b>23</b>	<b>Die Unruh</b>	157
23.1	Lernziel	158
23.2	Lernweg	158
23.3	Analyse	162
<b>24</b>	<b>Der Delphin</b>	165
24.1	Lernziel	166
24.2	Lernweg	166
24.3	Analyse	169
<b>25</b>	<b>Die Cocktailparty</b>	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