

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Teil I: Entwicklung des Schulsonderturnens	9
Teil II: Medizinischer Teil	11
A. Haltungsschwächen	11
I. Allgemeine Anatomie und Physiologie des Halte- und Bewegungsapparates	11
1. Die Zelle	11
2. Das Gewebe	11
3. Das Organ	18
II. Halte- und Bewegungsapparat des menschlichen Körpers	18
1. Passiver Bewegungsapparat	18
2. Aktiver Bewegungsapparat	27
III. Störungen am Halte- und Bewegungsapparat	38
1. Einführung in die Thematik	38
2. Begriff der Haltung	40
3. Entwicklung der aufrechten Haltung	42
4. Begriff der Haltungsschwäche	44
5. Begriff des Haltungsschadens	45
6. Körperformen und Rückenformen	45
7. Normale Haltungsformen	46
8. Sitzhaltung	49
9. Allgemeine Vorgänge bei der Haltungsschwäche	50
10. Allgemeine Vorgänge beim Haltungsschaden	50
11. Haltungsschwächen des Rumpfes	50
12. Formfehler des Rumpfes	57
13. Fußschwächen	60
14. Erfassung und Bekämpfung der Haltungsschwächen	65
B. Organleistungsschwächen	69
I. Anatomie und Physiologie des Atmungssystems	69
II. Anatomie und Physiologie des Herzens und des Kreislaufs	73
III. Organleistungsschwäche – Folge von Bewegungsmangel und Haltungsschwäche	79
IV. Beurteilung und Behebung von Organ-Leistungsschwächen	84
C. Koordinationsschwächen	86
D. Trainingsformen im Schulsonderturnen	94
1. Krafttraining	94
2. Ausdauertraining	95
3. Schnelligkeitstraining	97

Teil III: Zur Didaktik und Methodik des Schulsonderturnens	98
A. Vorbemerkung: Die anthropologische Ganzheit der Person	98
B. Didaktik und Methodik des Schulsonderturnens	100
I. Phasenspezifische Übungsauswahl	100
II. Zur individuellen Übungsauswahl	102
1. Berücksichtigung der individuellen Schwäche	103
2. Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit	103
3. Berücksichtigung der individuellen Neigung	104
III. Zur Intensivierung des Schulsonderturnens	105
1. Intensivierung durch Aufgabenerweiterung	105
2. Intensivierung durch Leistungsaufgaben und Wetteifer	105
3. Intensivierung durch Zusatzaufgaben	106
4. Intensivierung durch bessere Organisation des Unterrichts	106
C. Zusammenfassung	108
Teil IV: Praktischer Teil	109
A. Haltungsschwächen	109
I. Rumpfschwächen	109
1. Totalrundrücken	109
2. Hohlrundrücken	123
3. Hohlrücken	124
4. Flachrücken	136
5. Seitliche Haltungsabweichung	143
II. Fußschwächen	144
B. Organleistungsschwächen	154
C. Koordinationsschwächen	166
Anhang	177