

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 |