

# Inhalt

---

## A Ballübungen lernen und lehren

---

<b>1 Einführung</b> .....	3
1.1 Prinzip des reaktiven Übens ....	4
1.2 Beobauungskriterien für die Analyse der Ballübungen ....	4
1.2.1 Unterstützungsfläche .....	4
1.2.2 Belastung des Balls .....	5
1.3 Voraussetzungen für eine optimale Durchführung der Ballübungen .	6
1.4 Analysenkonzept .....	6
1.4.1 Name der Übung .....	6
1.4.2 Lernziel .....	6
1.4.3 Lernweg .....	6
Konzept der Übung .....	6
Übungsanleitung .....	6
Hinweise für den Therapeuten ..	6
Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition	7
1.4.4 Analyse der Übung .....	7
Ausgangsstellung .....	7
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	7
Bewegungsablauf .....	7
Primärbewegung .....	7
Reaktion .....	8
Bedingungen .....	8

## B Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule und potenzielle Beweglichkeit des Beckens

---

<b>2 »Der Cowboy«</b> .....	11
2.1 Lernziel .....	12

2.2 Übungskonzept .....	12
2.3 Lernweg .....	12
2.3.1 Übungsanleitung für den Patienten .....	12
2.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	12
Taktile Hilfen .....	12
Verbale Hilfen .....	13
2.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	13
2.4 Analyse der Übung .....	13
2.4.1 Ausgangsstellung .....	13
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	13
Gelenkstellungen .....	13
Muskuläre Aktivitäten .....	13
2.4.2 Bewegungsablauf .....	13
Primärbewegung/Primäraktivität	13
Reaktionen .....	13
Bedingungen .....	15

<b>3 »Hula, Hula vor/zurück«</b> .....	17
3.1 Lernziel .....	18
3.2 Übungskonzept .....	18
3.3 Lernweg .....	18
3.3.1 Übungsanleitung .....	18
3.3.2 Hinweise für den Therapeuten .	18
Taktile Hilfen .....	18
3.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Konstitution .....	18
3.4 Analyse der Übung .....	19
3.4.1 Ausgangsstellung .....	19
Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	19

	Gelenkstellung .....	19		Muskuläre Aktivitäten .....	30
	Muskuläre Aktivitäten .....	19	5.4.2	Bewegungsablauf .....	30
3.4.2	Bewegungsablauf .....	19		Primäraktivität/Primärbewegung	30
	Primärbewegung/Primäraktivität	19		Reaktionen .....	30
	Reaktionen .....	19		Bedingungen .....	31
	Bedingungen .....	20			
<b>4</b>	<b>»Hula, Hula rechts/links«</b> .....	21	<b>6</b>	<b>»Das Bett des Fakirs«</b> .....	33
4.1	Lernziel .....	22	6.1	Lernziel .....	34
4.2	Übungskonzept .....	22	6.2	Übungskonzept .....	34
4.3	Lernweg .....	22	6.3	Lernweg .....	35
4.3.1	Übungsanleitung .....	22	6.3.1	Übungsanleitung für	
4.3.2	Hinweise für den Therapeuten	22		den Patienten .....	35
	Taktile Hilfen .....	22	6.3.2	Hinweise für den Therapeuten	35
4.3.3	Anpassungen an statische			Taktile Hilfen .....	35
	Abweichungen, Kondition		6.3.3	Anpassungen an statische	
	und Konstitution .....	23		Abweichungen, Kondition	
4.4	Analyse der Übung .....	23		und Konstitution .....	36
4.4.1	Ausgangsstellung .....	23	6.4	Analyse der Übung .....	36
	Kontaktstellen des Körpers		6.4.1	Ausgangsstellung .....	36
	mit der Umwelt .....	23		Kontaktstellen des Körpers	
	Gelenkstellungen .....	23		mit der Umwelt .....	36
	Muskuläre Aktivitäten .....	23		Gelenkstellungen .....	36
4.4.2	Bewegungsablauf .....	24	6.4.2	Muskuläre Aktivitäten .....	36
	Primärbewegung/Primäraktivität	24		Bewegungsablauf .....	36
	Reaktionen .....	24		Primärbewegung/Primäraktivität	36
	Bedingungen .....	24		Reaktionen .....	36
				Bedingungen .....	36
<b>C</b>	<b>Aktivierung der lokalen Stabilisatoren</b>		<b>D</b>	<b>Dynamische Stabilisierung des Beines</b>	
	<b>der Wirbelsäule</b>			<b>in der Stützfunktion</b>	
<b>5</b>	<b>»Die Waage«</b> .....	27	<b>7</b>	<b>»Der Delphin«</b> .....	41
5.1	Lernziel .....	28	7.1	Lernziel .....	42
5.2	Übungskonzept .....	28	7.2	Übungskonzept .....	42
5.3	Lernweg .....	28	7.3	Lernweg .....	42
5.3.1	Übungsanleitung .....	28	7.3.1	Übungsanleitung .....	42
5.3.2	Hinweise für den Therapeuten	29	7.3.2	Hinweise für den Therapeuten	43
	Hilfen zur Eigenkontrolle .....	29		Taktile Hilfen .....	43
5.3.3	Anpassung an statische		7.3.3	Anpassung an statische	
	Abweichungen, Kondition			Abweichungen, Kondition	
	und Konstitution .....	29		und Konstitution .....	44
5.4	Analyse der Übung .....	30	7.4	Analyse der Übung .....	44
5.4.1	Ausgangsstellung .....	30	7.4.1	Ausgangsstellung .....	44
	Kontaktstellen des Körpers			Kontaktstellen des Körpers	
	mit der Umwelt .....	30		mit der Umwelt .....	44
	Gelenkstellungen .....	30		Gelenkstellung .....	45

7.4.2	Muskuläre Aktivitäten .....	45	9.4.2	Bewegungsablauf .....	58
	Bewegungsablauf .....	45		Primäraktivität/Primärbewegung	58
	Primärbewegung/ Primäraktivität .....	45		Reaktionen .....	58
	Reaktionen .....	45		Bedingungen .....	59
	Bedingungen .....	45	<b>10 »Die Ente«</b> .....		61
<b>8 »Die Cocktailparty«</b> .....		47	10.1	Lernziel .....	62
8.1	Lernziel .....	48	10.2	Übungskonzept .....	62
8.2	Übungskonzept .....	48	10.3	Lernweg .....	62
8.3	Lernweg .....	48	10.3.1	Übungsanleitung .....	62
8.3.1	Übungsanleitung .....	48	10.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	63
8.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	49		Taktile Hilfen .....	63
	Taktile Hilfen .....	51		Verbale Hilfen .....	63
8.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	51	10.4	Analyse der Übung .....	64
8.4	Analyse der Übung .....	51	10.4.1	Ausgangsstellung .....	64
8.4.1	Ausgangsstellung .....	51		Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	64
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	51		Gelenkstellungen .....	64
	Gelenkstellungen .....	51		Muskuläre Aktivitäten .....	64
	Muskuläre Aktivitäten .....	51	10.4.2	Bewegungsablauf .....	64
8.4.2	Bewegungsablauf .....	51		Primärbewegung/Primäraktivität	64
	Primäraktivität/Primärbewegung	51		Reaktionen .....	64
	Reaktionen .....	52		Bedingungen .....	64
	Bedingungen .....	52	<b>11 »Esel streck dich«</b> .....		65
<b>E Die Mobilisation der Wirbelsäule</b>			11.1	Lernziel .....	66
<b>9 »Die Galionsfigur«</b> .....		55	11.2	Übungskonzept .....	66
9.1	Lernziel .....	56	11.3	Lernweg .....	67
9.2	Übungskonzept .....	56	11.3.1	Übungsanleitung .....	67
9.3	Lernweg .....	56	11.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	68
9.3.1	Übungsanleitung .....	56		Taktile Hilfen .....	68
9.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	56		Anpassung an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution .....	69
	Taktile Hilfen .....	56	11.4	Analyse der Übung .....	69
	Verbale Hilfen .....	58	11.4.1	Ausgangsstellung .....	69
9.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Kondition und Konstitution .....	58		Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	69
9.4	Analyse der Übung .....	58		Gelenkstellungen .....	69
9.4.1	Ausgangsstellung .....	58		Muskuläre Aktivitäten .....	69
	Kontaktstellen des Körpers .....	58	11.4.2	Bewegungsablauf .....	69
	Gelenkstellungen .....	58		Primäraktivität/Primärbewegung	69
	Muskuläre Aktivitäten .....	58		Reaktionen .....	69
				Bedingungen .....	70
			<b>12 »Seeigel und Goldfisch«</b> .....		71
			12.1	Lernziel .....	72

12.2	Übungskonzept .....	72	<b>14 »Der Salamander«</b> .....	83
12.3	Lernweg .....	72	14.1 Lernziel .....	84
12.3.1	Übungsanleitung .....	72	14.2 Übungskonzept .....	84
12.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	74	14.3 Lernweg .....	84
	Taktile Hilfen .....	74	14.3.1 Übungsanleitung .....	84
12.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	74	14.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	84
			Taktile Hilfen .....	84
12.4	Analyse der Übung .....	75	14.3.3 Anpassungen an Konstitution und Kondition .....	84
12.4.1	Ausgangsstellung .....	75	14.4 Analyse der Übung .....	87
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	75	14.4.1 Ausgangsstellung .....	87
	Gelenkstellungen .....	75	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	87
	Muskuläre Aktivitäten .....	75	Gelenkstellung .....	87
12.4.2	Bewegungsablauf .....	75	Muskuläre Aktivitäten .....	87
	Primärbewegung/Primäraktivität »Seeigel« .....	75	14.4.2 Bewegungsablauf .....	87
	Reaktionen »Seeigel« .....	75	Primärbewegung/Primäraktivität	87
	Bedingungen »Seeigel« .....	75	Reaktionen .....	87
	Bewegungsablauf vom Seeigel zum Goldfisch .....	76	Bedingungen .....	87
	Primärbewegung/Primäraktivität »Goldfisch« .....	76	<b>15 »Der Trab«</b> .....	89
	Reaktionen »Goldfisch« .....	76	15.1 Lernziel .....	90
	Bedingungen »Goldfisch« .....	76	15.2 Übungskonzept .....	90
	Zurück zur Ausgangsstellung ...	76	15.3 Lernweg .....	90
<b>13 »Die Schaukel«</b> .....		77	15.3.1 Übungsanleitung .....	90
13.1	Lernziel .....	78	15.3.2 Hinweise für den Therapeuten ..	90
13.2	Übungskonzept .....	78	Taktile Hilfen .....	91
13.3	Lernweg .....	78	15.3.3 Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	92
13.3.1	Übungsanleitung .....	78	15.4 Analyse der Übung .....	92
13.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	78	15.4.1 Ausgangsstellung .....	92
	Taktile Hilfen .....	80	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	92
13.3.3	Anpassung an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	80	Gelenkstellungen .....	92
			Muskuläre Aktivitäten .....	92
13.4	Analyse der Übung .....	80	15.4.2 Funktionsanalyse des Bewegungsablaufs .....	92
13.4.1	Ausgangsstellung .....	80	Primäraktivität/ Primärbewegung .....	92
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	80	Reaktionen .....	92
	Gelenkstellungen .....	80	Bedingungen .....	93
	Muskuläre Aktivitäten .....	80	<b>16 »Die Schere«</b> .....	95
13.4.2	Bewegungsablauf .....	80	16.1 Lernziel .....	96
	Primärbewegung/Primäraktivität	80	16.2 Übungskonzept .....	96
	Reaktionen .....	80	16.3 Lernweg .....	96
	Bedingungen .....	81		

16.3.1	Übungsanleitung	96	18.3.2	Hinweise für den Therapeuten	110
16.3.2	Hinweise für den Therapeuten	98		Taktile Hilfen	110
	Taktile Hilfen	99	18.3.3	Anpassung an statische	
	Verbale Hilfen	99		Abweichungen, Konstitution	
16.3.3	Anpassung an statische			und Kondition	111
	Abweichungen, Konstitution		18.4	Analyse der Übung	112
	und Kondition	99	18.4.1	Ausgangsstellung	112
16.4	Analyse der Übung	99		Kontaktstellen des Körpers	
16.4.1	Ausgangsstellung	99		mit der Umwelt	112
	Kontaktstellen des Körpers			Gelenkstellungen	112
	mit der Umwelt	99		Analyse der Muskelaktivitäten	112
	Gelenkstellungen	99	18.4.2	Bewegungsablauf	112
	Muskuläre Aktivitäten	100		Primäraktivität/	
16.4.2	Bewegungsablauf	100		Primärbewegung	112
	Primärbewegung/Primäraktivität	100		Reaktionen	112
	Reaktionen	100		Bedingungen	112
	Bedingungen	100			

## F Mobilisation der Hüftgelenke

<b>17</b>	<b>»Die Brunnenfigur«</b>	103	<b>19</b>	<b>»Das Perpetuum mobile«</b>	115
17.1	Lernziel	104	19.1	Lernziel	116
17.2	Übungskonzept	104	19.2	Übungskonzept	116
17.3	Lernweg	105	19.2.1	Die mobilisierende Form	116
17.3.1	Übungsanleitung	105	19.2.2	Die stabilisierende Form	116
17.3.2	Hinweise für den Therapeuten	105	19.3	Lernweg	116
	Taktile Hilfen	105	19.3.1	Übungsanleitung	116
17.3.3	Anpassung an statische		19.3.2	Hinweise für den Therapeuten	118
	Abweichungen, Konstitution			Taktile Hilfen	118
	und Kondition	106	19.3.3	Anpassungen an statische	
17.4	Analyse der Übung	106		Abweichungen, Konstitution	
17.4.1	Ausgangsstellung	106		und Kondition	119
	Kontaktstellen des Körpers		19.4	Analyse der Übung	119
	mit der Umwelt	106	19.4.1	Ausgangsstellung	119
	Gelenkstellungen	106		Kontaktstellen des Körpers	
	Muskuläre Aktivitäten	106		mit der Umwelt	119
17.4.2	Bewegungsablauf	106		Gelenkstellungen	119
	Primäraktivität/Primärbewegung	106		Muskuläre Aktivitäten	119
	Reaktionen	106	19.4.2	Bewegungsablauf	119
	Bedingungen	107		Primäraktivität/	
				Primärbewegung	119
				Reaktionen	119
				Bedingungen	120
<b>18</b>	<b>»Der Osterhase«</b>	109	<b>20</b>	<b>»Die Unruh«</b>	121
18.1	Lernziel	110	20.1	Lernziel	122
18.2	Übungskonzept	110	20.2	Übungskonzept	122
18.3	Lernweg	110	20.2.1	Die mobilisierende Variante	122
18.3.1	Übungsanleitung	110	20.2.2	Die stabilisierende Variante	122
			20.3	Lernweg	122

## XII Inhalt

20.3.1	Übungsanleitung .....	122
20.3.2	Hinweise für den Therapeuten ..	124
	Taktile Hilfen .....	124
20.3.3	Anpassungen an statische Abweichungen, Konstitution und Kondition .....	125
20.4	Analyse der Übung .....	125
20.4.1	Ausgangsstellung .....	125
	Kontaktstellen des Körpers mit der Umwelt .....	125
	Gelenkstellungen .....	125
	Muskuläre Aktivitäten .....	125
20.4.2	Bewegungsablauf .....	125
	Primäraktivität/Primärbewegung	125
	Reaktionen .....	125
	Bedingungen .....	126

## G Anhang

---

21	Literatur .....	129
----	-----------------	-----

22	Sachverzeichnis .....	131
----	-----------------------	-----