
Inhaltsverzeichnis

Einführung: Fragen und Antworten zu Grundbegriffen.....	1
Begriffsdefinitionen: Gesundheit und Wohlbefinden	3
Ziele des Kurskonzepts.....	4
Verhaltensänderungen und Selbstwirksamkeit	7
1 Medizinisch-theoretische Grundlagen, Kurslernziele und Kurskonzept.....	11
1.1 Medizinisch-theoretische Grundlagen.....	13
Sensomotorik	13
Altersbedingte Veränderungen in der Sensomotorik	15
Altersrigidität.....	16
Abbau von Ganglienzellen des Gehirns.....	17
Altersdyspraxie	17
Verminderte Nervenleitgeschwindigkeit.....	18
1.2 Kurslernziele.....	19
1.3 Kurskonzept	20
Struktur und Methodik der Kurseinheiten	20
Aufbau der Buchkapitel.....	20
Aufwärmen bzw. Einführung ins Thema.....	21
Theoretischer und praktischer Hauptteil	21
Abschluss und Ausklang einer Kursstunde.....	21
Methodik der Kurskonzeption	21

2	Mein Alltag unter der Lupe – Sitzen	23
2.1	Musikalische Einführung in das Thema: „Elastizität und Statik – scheinbare Gegensätze ziehen sich an“ ..	23
2.2	Theoretische Grundlagen und Übungssammlung.....	28
	„Sitzeinfälle“	29
	„Sitzanalyse“	31
	„Wirbel für Wirbel“	34
	„Wirbel-Ketten-Reaktion“	38
	„Im Gleichgewicht sitzen“	40
	„Wäscheleine kürzen“	41
	„Sitzhocker rühren“	43
	Sagittalebene	44
	Horizontalebene	46
	„Sesshaft“	49
	„Wankelmütig“	50
	„Leichter nach oben schauen“	51
2.3	Vorschläge für einen Ausklang der Einheit.....	55
	„Den Körper baumeln lassen“	55
3	Mein Alltag unter der Lupe – Stehen	57
3.1	Musikalische Einführung in das Thema: „Lockern und Wärmen – der Auftakt zum Spüren“	57
3.2	Theoretische Grundlagen und Übungssammlung.....	61
	Die Füße	61
	„Eingefroren“	62
	„Der kurze Fuß“	63
	„Fels in der Brandung“	66
	„Standbild“	68
	„Roll den Fuß“	71
	Die Kopfhaltung	75
	„Bestandsaufnahme zur Kopfhaltung“	76
	„Kopf- und Nackenmassage“	78
	„Ballschaukel“	78
	„Druck und Gegendruck“	79
	„Höfisch höflich“	82

„Eine Nacken-Lektion“	84
„Die Eule“	89
3.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit	94
„Aus dem Lot – in das Lot“	94
4 Mit (den) Sinn(en) leben – sinnvolle Erfahrungen machen	97
4.1 Musikalische Einführung in das Thema:	
„Schwanken im Gleichgewicht“	97
4.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung	101
Gleichgewichts-, Orientierungs- und Räumlichkeitssinn	102
„Probe aufs Exempel“ – eine Gleichgewichtsübung	103
„Orientierungssuche“ – eine Übung	
für den Orientierungssinn	105
„Hand und Fuß“- eine Übung für Körperschema	
und Räumlichkeitssinn	107
Vestibularsystem und Haltungsaufbau	108
„Gestörtes Gleichgewicht“	110
„Aus dem Lot“	111
„Impuls = Re-Impuls“	112
„Fallschirmspringer“	115
„Balanceakt“	116
„Knien auf der Kugel“	117
„Freischwebend“	119
4.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit	121
„Spür mich“	121
„Spüren des Körpers mit den Händen“	121
5 Der Rücken – eine unbekannte Körperregion	125
5.1 Musikalische Einführung in das Thema:	
„Mit Bewegung wieder frisch werden“	125
5.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung	129
Neurophysiologische Aspekte	129

Übungssammlung zur Sensibilisierung des Rückenbereichs	131
„Fü(h)r mich!“	131
„Rückenprofil“	134
„Mein Rücken bewegt“	134
„Mach mich nach“	141
Übungssammlung zur Sensibilisierung des Nackenbereichs	143
„Beziehungsgefüge Kopf-Nacken-Schulterblatt“	143
5.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit	146
6 Gehen und Laufen – alltägliche Sportarten	149
6.1 Musikalische Einführung in das Thema:	
„Beugen und Strecken und die damit verbundene Elastizität“ . . .	150
6.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung	154
Kinästhetischer Bewusstwerdungsprozess	155
„Dem Gehen auf der Spur“ – ein Gehprotokoll	157
Der Fuß	157
Mein Rhythmus	158
Die Knie	158
Der Oberkörper	159
Der Kopf	162
„Die Hüft-Schulter-Synthese“	167
6.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit	174
7 Liegen – Wege zum Umgang mit Schmerz	177
7.1 Einführung in das Thema	177
Eine Bestandsaufnahme:	
„Wach sein für Signale des Körpers – wie liege ich auf?“	178
Meine Füße	180
Meine Oberschenkel	180
Mein Becken	180
Mein Bauch	181
Mein Brustkorb	181
Mein Rücken	182

Meine Schultern und Arme.....	183
Mein Nacken.....	183
Mein Kopf.....	184
7.2 Theoretische Grundlagen und Übungssammlung.....	185
Im Liegen Schmerzen bewußt wahrnehmen und bewältigen.	187
„Hohlräume füllen“.....	187
Liegen bei der Suche nach Bewegungsalternativen.....	193
„Mit viel Kraft – mit wenig Kraft“.....	194
7.3 Vorschläge für einen Ausklang der Einheit.....	202
„Bewegt atmen“.....	202
„Mit viel Kraft – mit wenig Kraft“.....	202
8 Literaturverzeichnis	205
9 Anhang.....	207
9.1 Kopiervorlage „Gehprotokoll“.....	207
9.2 Kopiervorlage „Kinästhetische Bestandsaufnahme: Wach sein für Signale des Körpers – wie liege ich auf?“.....	210
9.3 Kopiervorlage „Anleitung zur Schmerzbewältigung in verschiedenen Bewegungssegmenten“	215
Sachverzeichnis	217

Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung im Alltag
Ein Kurs-Manual für Rückenschullehrer und
Übungsleiter

Mommert-Jauch, P.

2000, XIII, 219 S. 693 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-540-67301-9