

Inhaltsverzeichnis

I Ballübungen lernen und lehren

1	Einführung	3
	<i>Tiziana Grillo, Elisabeth Bürge</i>	
1.1	Ballübungen aus Sicht des motorischen Lernens	4
1.1.1	Zusammenhang zwischen Orientierungs- und motorischer Handlungsfähigkeit und Lernen	4
1.1.2	Formen des Lernens	4
1.1.3	Lernebenen	6
1.1.4	Lernen versus Ausführen	6
1.1.5	Lernphasen	7
1.2	Ballübungen aus Sicht einiger Modelle der motorischen Kontrolle	9
1.3	Instruktion	10
1.3.1	Aufmerksamkeitsfokus bei den Ballübungen	13
1.4	Feedback	15
1.5	Strukturierung des Übens	17
	Literatur	19
2	Funktionelles Üben mit dem Ball	21
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Elisabeth Bürge</i>	
2.1	Prinzip »Reaktives Üben«	22
2.2	Selektives Muskeltraining	25
2.2.1	Selektionskriterien	25
2.3	Allgemeine Beobachtungskriterien	28
2.3.1	Unterstützungsfläche	29
2.3.2	Belastung des Balls	30
2.4	Voraussetzungen für die optimale Durchführung von Ballübungen	30
	Literatur	31
3	Ballübungen unter dem Aspekt des Faszientrainings	33
	<i>Markus Oehl</i>	
3.1	Einleitung	34
3.2	Tensegrity-Modell	36
3.3	Die vier Wirkungsebenen einer faszial orientierten Bewegungstherapie	38
3.3.1	Elastisches Zurückfedern – der Katapultmechanismus	38
3.3.2	Fasziales Dehnen – das Dehnen langer Ketten	41
3.3.3	Verfeinertes Wahrnehmen – Finetuning: von Makro zu Mikro	46
3.3.4	Fasziales Lösen – »myofascial release«	48
3.4	Zusammenfassung	49
	Literatur	49
4	Das Analysekonzept	51
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Elisabeth Bürge</i>	
4.1	Lernweg	52
4.1.1	Konzept	52
4.1.2	Übungsanleitung	52
4.1.3	Hinweise für den Therapeuten	52
4.1.4	Anpassungen	54
4.2	Analyse	54
4.2.1	Ausgangsstellung	54

4.2.2	Bewegungsablauf	55
4.2.3	Reaktionen	55
4.2.4	Bedingungen	55
	Weiterführende Literatur	57

II Körperabschnitte Becken/Brustkorb/Kopf

5 Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule/potenzielle Beweglichkeit des Beckens 61

Irene Spirgi-Gantert, Elisabeth Bürge

5.1	Die dynamische Stabilisierung der Wirbelsäule	62
5.2	Die Mobilisation der Wirbelsäule	62
	Weiterführende Literatur	64

6 Der Cowboy 65

Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge

6.1	Lernweg	66
6.1.1	Konzept	66
6.1.2	Übungsanleitung	66
6.1.3	Hinweise für den Therapeuten	66
6.1.4	Anpassungen	69
6.2	Analyse	69
6.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	69
6.2.2	Bewegungsablauf bis in die Endstellung	69
6.2.3	Reaktionen	69
6.2.4	Bedingungen	70
	Weiterführende Literatur	70

7 Hula, Hula vor/zurück 71

Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge

7.1	Lernweg	72
7.1.1	Konzept	72
7.1.2	Übungsanleitung	72
7.1.3	Hinweise für den Therapeuten	72
7.1.4	Anpassungen	73
7.2	Analyse	73
7.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	73
7.2.2	Bewegungsablauf bis in die Endstellung	74
7.2.3	Reaktionen	74
7.2.4	Bedingungen	74
	Weiterführende Literatur	75

8 Hula, Hula rechts/links 77

Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge

8.1	Lernweg	78
8.1.1	Konzept	78
8.1.2	Übungsanleitung	78
8.1.3	Hinweise für den Therapeuten	79
8.1.4	Anpassungen	80
8.2	Analyse	80
8.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	80
8.2.2	Bewegungsablauf	80

8.2.3	Reaktionen	81
8.2.4	Bedingungen	81
	Weiterführende Literatur	81
9	Die Waage	83
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
9.1	Lernweg	84
9.1.1	Konzept	84
9.1.2	Übungsanleitung	84
9.1.3	Hinweise für den Therapeuten	85
9.1.4	Anpassungen	85
9.2	Analyse	85
9.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	85
9.2.2	Bewegungsablauf	85
9.2.3	Reaktionen	85
9.2.4	Bedingungen	87
	Weiterführende Literatur	87
10	Das Bett des Fakirs	89
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
10.1	Lernweg	90
10.1.1	Konzept	90
10.1.2	Übungsanleitung	90
10.1.3	Hinweise für den Therapeuten	91
10.1.4	Anpassungen	91
10.2	Analyse	91
10.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	91
10.2.2	Bewegungsablauf	93
10.2.3	Reaktionen	93
10.2.4	Bedingungen	93
	Weiterführende Literatur	94
11	Die Schaukel	95
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
11.1	Lernweg	96
11.1.1	Konzept	96
11.1.2	Übungsanleitung	96
11.1.3	Hinweise für den Therapeuten	96
11.1.4	Anpassungen	98
11.2	Analyse der Übung	99
11.2.1	Ausgangsstellung	99
11.2.2	Bewegungsablauf	99
11.2.3	Reaktionen	99
11.2.4	Bedingungen	99
	Weiterführende Literatur	100
12	Der Salamander und die Krabbe	101
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
12.1	Lernweg	102
12.1.1	Konzept	102
12.1.2	Übungsanleitung	102
12.1.3	Hinweise für den Therapeuten	103
12.1.4	Anpassungen	104

12.2	Analyse	105
12.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	105
12.2.2	Bewegungsablauf	105
12.2.3	Reaktionen	105
12.2.4	Bedingungen	105
	Weiterführende Literatur	106
13	Der Trab	107
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
13.1	Lernweg	108
13.1.1	Konzept	108
13.1.2	Übungsanleitung	108
13.1.3	Hinweise für den Therapeuten	109
13.1.4	Anpassungen	110
13.2	Analyse	110
13.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	110
13.2.2	Bewegungsablauf	110
13.2.3	Reaktionen	110
13.2.4	Bedingungen	110
	Weiterführende Literatur	111
14	Die Ente	113
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
14.1	Lernweg	114
14.1.1	Konzept	114
14.1.2	Übungsanleitung	114
14.1.3	Hinweise für den Therapeuten	115
14.2	Analyse der Übung	115
14.2.1	Ausgangsstellung	115
14.2.2	Bewegungsablauf	115
14.2.3	Reaktionen	115
14.2.4	Bedingungen	117
	Weiterführende Literatur	117
15	Die Galionsfigur	119
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
15.1	Lernweg	120
15.1.1	Konzept	120
15.1.2	Übungsanleitung	120
15.1.3	Hinweise für den Therapeuten	121
15.1.4	Anpassungen	122
15.2	Analyse	123
15.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	123
15.2.2	Bewegungsablauf	123
15.2.3	Reaktionen	123
15.2.4	Bedingungen	123
	Weiterführende Literatur	124
16	Eslein streck dich	125
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
16.1	Lernweg	126
16.1.1	Konzept	126
16.1.2	Übungsanleitung	126

16.1.3	Hinweise für den Therapeuten	126
16.1.4	Anpassungen	128
16.2	Analyse	130
16.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	130
16.2.2	Bewegungsablauf	130
16.2.3	Reaktionen	131
16.2.4	Bedingungen	131
	Weiterführende Literatur	131
17	Der Seeigel und der Goldfisch	133
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
17.1	Lernweg	134
17.1.1	Konzept	134
17.1.2	Übungsanleitung	134
17.1.3	Hinweise für den Therapeuten	134
17.1.4	Anpassungen	138
17.2	Analyse	139
17.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	139
17.2.2	Bewegungsablauf	139
17.2.3	Reaktionen	139
17.2.4	Bedingungen	139
17.2.5	Zurück zur Ausgangsstellung	140
	Weiterführende Literatur	140
18	Die Schere	141
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
18.1	Lernweg	142
18.1.1	Konzept	142
18.1.2	Übungsanleitung	142
18.1.3	Hinweise für den Therapeuten	144
18.1.4	Anpassungen	145
18.2	Analyse	145
18.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	145
18.2.2	Bewegungsablauf	146
18.2.3	Reaktionen	146
18.2.4	Bedingungen	146
	Weiterführende Literatur	146
19	Die Seejungfrau	147
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
19.1	Lernweg	148
19.1.1	Konzept	148
19.1.2	Übungsanleitung	148
19.1.3	Hinweise für den Therapeuten	149
19.1.4	Anpassungen	149
19.2	Analyse	149
19.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	149
19.2.2	Bewegungsablauf	150
19.2.3	Reaktionen	151
19.2.4	Bedingungen	151
	Weiterführende Literatur	151

20	Das Karussell	153
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl</i>	
20.1	Lernweg	154
20.1.1	Konzept	154
20.1.2	Übungsanleitung	154
20.1.3	Hinweise für den Therapeuten	156
20.1.4	Anpassungen	156
20.2	Analyse	156
20.2.1	Analyse der Ausgangsstellung (Bauchlage)	156
20.2.2	Bewegungsablauf	156
20.2.3	Reaktionen	156
20.2.4	Bedingungen	157
	Weiterführende Literatur	157

III Körperabschnitt Bein

21	Funktionelles Beinachsenbelastungstraining	161
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Elisabeth Bürge</i>	
21.1	Dynamische Stabilisierung des Beines in Stützfunktion	162
21.2	Mobilisation der Gelenke der Unterextremitäten	162
	Weiterführende Literatur	163
22	Die Brunnenfigur	165
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
22.1	Lernweg	166
22.1.1	Konzept	166
22.1.2	Übungsanleitung	166
22.1.3	Hinweise für den Therapeuten	166
22.1.4	Anpassungen	167
22.2	Analyse	167
22.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	167
22.2.2	Bewegungsablauf	168
22.2.3	Reaktionen	169
22.2.4	Bedingungen	169
	Weiterführende Literatur	170
23	Der Osterhase	171
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
23.1	Lernweg	172
23.1.1	Konzept	172
23.1.2	Übungsanleitung	172
23.1.3	Hinweise für den Therapeuten	173
23.1.4	Anpassungen	173
23.2	Analyse der Übung	173
23.2.1	Ausgangsstellung	173
23.2.2	Bewegungsablauf	174
23.2.3	Reaktionen	174
23.2.4	Bedingungen	174
	Weiterführende Literatur	175

24	Das Perpetuum mobile	177
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
24.1	Lernweg	178
24.1.1	Konzept	178
24.1.2	Übungsanleitung	178
24.1.3	Hinweise für den Therapeuten	178
24.1.4	Anpassungen	178
24.2	Analyse	180
24.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	180
24.2.2	Bewegungsablauf	180
24.2.3	Reaktionen	180
24.2.4	Bedingungen	181
	Weiterführende Literatur	181
25	Die Unruh	183
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
25.1	Lernweg	184
25.1.1	Konzept	184
25.1.2	Übungsanleitung	186
25.1.3	Hinweise für den Therapeuten	186
25.1.4	Anpassungen	187
25.2	Analyse	188
25.2.1	Analyse der Ausgangsstellung	188
25.2.2	Bewegungsablauf	188
25.2.3	Reaktionen	188
25.2.4	Bedingungen	189
	Weiterführende Literatur	189
26	Der Delphin	191
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
26.1	Lernweg	192
26.1.1	Konzept	192
26.1.2	Übungsanleitung	192
26.1.3	Hinweise für den Therapeuten	192
26.1.4	Anpassungen	192
26.2	Analyse	195
26.2.1	Ausgangsstellung	195
26.2.2	Bewegungsablauf	195
26.2.3	Reaktionen	195
26.2.4	Bedingungen	195
	Weiterführende Literatur	195
27	Die Cocktailparty	197
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl, Elisabeth Bürge</i>	
27.1	Lernweg	198
27.1.1	Konzept	198
27.1.2	Übungsanleitung	198
27.1.3	Hinweise für den Therapeuten	199
27.1.4	Anpassungen	199
27.2	Analyse	199
27.2.1	Ausgangsstellung	199
27.2.2	Bewegungsablauf	201

27.2.3	Reaktionen	201
27.2.4	Bedingungen	201
	Weiterführende Literatur	202
28	Sieben auf einen Streich	203
	<i>Irene Spirgi-Gantert, Markus Oehl</i>	
	Serviceteil	207
	Glossar	208
	Stichwortverzeichnis	212

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics: Ballübungen

Instruktion und Analyse

Spirgi-Gantert, I.; Oehl, M.; Bürge, E. - Spirgi-Gantert, I.;

Suppé, B. (Hrsg.)

2016, XXVII, 213 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-49477-6