








Vorwort zur 2. Auflage	IX
Vorwort zur 1. Auflage	X
Motorisches Lernen	1
Grundlagen	1
Motorische Kontrolle	2
Stadien motorischen Lernens	3
Lernen	4
Motorische Leistungen	6
Prozesse der Bewegungssteuerung	7
Funktionsstörungen	9
Gesichtspunkte für die Anwendung therapeutischer	
Übungen	10
Faktoren, die die Kraft des Muskels beeinflussen	11
Muskuläre Ausdauer	12
Mobilität und Flexibilität	13
Stabilisierung	15
Koordination – Gleichgewicht	17
Erlernen funktioneller Fähigkeiten	18
Kontraindikationen des Bewegens	19
Stadien der motorischen Kontrolle	20
 Übungsaufgaben	21
Unterstützungsfläche	23
Ausgangsstellungen	24
Einteilung	24
Therapeutische Ausgangsstellungen	25
Entlastende Positionen – Beispiele	25
Halbbelastende Positionen	28
Halbbelastende Positionen – Beispiele	29
Belastende Positionen	37
Belastende Positionen – Beispiele	38
Hang – Beispiele	40
Lagerungen	41
Gesichtspunkte	41
Funktionslagerung in Rückenlage	43
Beispiele	44
Funktionslagerung in Seitenlage	45
Beispiele	46
Beispiele	47
Sitz im Rollstuhl	47
Lagerung nach Ablatio mammae	48
Lagerung in Bauchlage nach Unterschenkelamputation	49
Dehn- und Drainagelagerungen	50
Transfer	51
Aufsetzen	51
Transfer vom Bettrand auf den Stuhl	52
 Übungsaufgaben	53

Bewegung	55
Gliederung	57
Passives Bewegen	58
Wirkungen	59
Einteilung – Regeln	60
Gesichtspunkte	61
Richtlinien	62
Aktiv-assistives Bewegen	63
Definition	63
Formen der Unterstützung	64
Zielsetzung	65
Freies aktives Bewegen	66
Definition	66
Muskelarbeit	67
Formen	68
Regeln	69
Allgemeine Wirkungen	70
Körperschwerpunkt (KSP)	72
Passives Bewegen, aktives Bewegen, aktiv-assistives Bewegen – Beispiele	73
Fuß und Zehen	73
Kniegelenk	76
Hüftgelenk	78
Freies aktives Bewegen – Gesamtes Bein	80
Passives Bewegen, aktiv-assistives Bewegen, freies aktives Bewegen – Beispiele	81
Hüftgelenk	81
Freies aktives Bewegen im Sitz/Beine	85
Hand und Finger	86
Daumensattelgelenk	87
Hand	88
Ellenbogengelenk	92
Arme	93
Schultergelenk	94
Schultergürtel	104
Kopf und Hals	106
Bewegen im Schlingentisch	110
Bewegen im Rollenzug	112
Bewegen im Wasser	114
 Übungsaufgaben	115
Halten	117
Systematik	117
Grundlagen	118
Statische Muskelarbeit – Beispiele	119
Zielsetzungen isometrischer Muskelarbeit	121
Isometrische Muskelarbeit – Beispiele	122
Eigentätig gegebener Widerstand	123
Manueller Widerstand	124

Widerstand kleiner Geräte	128
Widerstand feststehender Teile	129
Widerstand des Partners	130
Isometrische Muskelarbeit unter Konzentration auf den Spannungswechsel	131
 Übungsaufgaben	133
Bewegungskontrolle	134
Resistives Bewegen	134
Definition	134
Entwicklung muskulärer Leistungsfähigkeit	134
Stärke des Widerstands	134
Grundlagen	134
Ausführung	134
Formen	141
Wirkungen und Anwendungen von Widerstandsübungen	141
Resistives Bewegen in Dauerform	145
Resistives Bewegen – Widerstandsformen – Beispiele	149
Schwerkraft	149
Manueller Widerstand	151
Gewichte und Hanteln	164
Gewichte, Gewichtsmanschetten	166
Gewichte, Medizinball	166
Partner	168
Rollenzüge mit Gewicht	170
Theraband	174
Federn im Schlingengerät	178
Widerstand im Wasser	180
Bewegungsübergänge	182
Definition	182
Bewegungsübergänge – Beispiele	183
Drehen	183
Aus der Bauchlage zum Vierfüßlerstand	184
Vom Vierfüßlerstand zum Kniestand	185
Aus dem Kniestand aufstehen	186
Vom Sitz zum Stand	187
 Übungsaufgaben	188
Geschicklichkeit	191
Freies Bewegen	191
Formen – Voraussetzungen	191
Freies Bewegen ohne Gerät – Beispiele	192
Beine	192
Arme und Beine	193
Rumpf – Arme – Beine	194
Freies Bewegen mit Geräten	197
Freies Bewegen mit Geräten – Beispiele	199
Gymnastikball	199
Stab	202

Seil	204
Keulen	206
Reifen	208
Freies Bewegen an Geräten	209
Freies Bewegen an Geräten – Beispiele	210
Langbank	210
Sprossenwand – Pezziball	212
Freies Bewegen mit Partner – Beispiele	213
 Übungsaufgaben	214
Gehen	215
Grundlagen	215
Fußachsen	217
Beurteilung der Statistik in allen Ebenen und Bewegungsniveaus	218
Analyse	219
Gangtest	220
Physiologisches Gehen	221
Gangzyklus	222
Standbeinphase – Schwungbeinphase	223
Abrollphasen	224
Standbeinphase	225
Schwungbeinphase	226
Die Rolle von LWS und BWS beim Gehen	227
Hinkmechanismen	228
Hilfsmittel	229
Hilfsmittel – Beispiele	230
Stufenweise Belastungssteigerung mit Hilfsmitteln	230
Gangarten mit Gehhilfen	231
Aufstehen mit Stütze	234
Gehen mit Stütze	235
Gehen im Gehbarren	236
Freies Gehen	237
Treppengehen mit Stützen	238
 Übungsaufgaben	239
 Fachbegriffe verständlich gemacht	 241
 Antworten zu den Übungsaufgaben	245
Literatur	256
abgekürzt und aufgelöst	257
Sachverzeichnis	258