

Inhalt

Vorwort I	8
Vorwort II	9
Einleitung	10
TEIL I – THEORIE – HINTERGRUNDINFORMATIONEN	13
1 Koordination	13
1.1 Körperbild, Körperschema, Körperwahrnehmung	13
1.2 Was bedeutet Koordination?	15
1.3 Koordination und Aktivitäten des täglichen Lebens	21
1.4 Was bedeutet Propriozeption?	23
2 Propriozeption	27
2.1 Rezeptoren des menschlichen Körpers	27
2.2 Propriozeptoren – Vorkommen, Aufbau und Funktion	28
2.3 Gleichgewichtsfähigkeit und Propriozeption	35
2.4 Sinnesmodalitäten	37
2.4.1 Sinnqualitäten der Propriozeption und „Schulung“ der Sinne	39
3 Das Nervensystem als Verbindungsglied zwischen Körper und Gehirn	42
3.1 Funktionelle Systeme der Sensomotorik	44
4 Muskulatur	48
4.1 Segmentale und polysegmentale Muskulatur	48
4.1.1 Segmentale (auch intersegmentale) Muskulatur	48
4.1.2 Polysegmentale Muskulatur	49
4.2 Entwicklung der postural bedingten Schmerzen	50

5	Sensomotorisches Training	52
5.1	Ziele des sensomotorischen Trainings	52
5.2	Methodischer Aufbau des sensomotorischen Trainings	54
5.2.1	Progression des Trainingsaufbaus	54
5.2.2	Stufenmodell in der Praxis	55
6	Einsatzbereiche des propriozeptiven Trainings	61
6.1	Bei Osteoporose zur Sturzprophylaxe	61
6.2	In der Haltungs- und Rückenschule	61
6.3	Bei Gelenkerkrankungen	63
6.4	In der Koordinationsschulung bei Kindern und Jugendlichen	65
TEIL II – PRAXIS		71
7	Allgemeine praktische Umsetzung	71
7.1	Tipps und Hinweise für die praktische Umsetzung des sensomotorischen Trainings	71
7.2	Gezielter Einsatz von Korrekturen	74
8	Voraussetzungen für das propriozeptive Training	75
8.1	Unsere Füße	76
8.2	Fußgymnastik	77
9	Training auf stabiler Unterlage	82
10	Training auf instabiler Unterlage	92
10.1	Einsatz von Zusatzgeräten	93
11	Posturale propriozeptive Therapie (PPT) nach Rašev	116
11.1	Zwei Komponenten der PPT auf dem Posturomed®	116
11.1.1	Neue Übungstechnik nach Rašev arbeitet gezielt „fed forward“ aus	116
11.1.2	Therapiefläche mit unterschiedlichen Instabilitätsstufen	116
11.2	Allgemeine Voraussetzungen für die PPT nach Rašev	116
11.3	Grundregeln der posturalen propriozeptiven Therapie	117
11.3.1	Grundstellung der Körperposition	117

11.3.2	Treten auf der Stelle	118
11.3.3	Einbeinstand	118
11.3.4	Werfen und Fangen	119
11.4	Die sieben Therapiestufen der posturalen propriozeptiven Therapie	120
12	Spielformen	128
12.1	Allgemeines zu Spielen und Spielformen	128
12.2	Spiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	130
12.2.1	Spiele zu zweit und in Kleingruppen zur Förderung der Gleichgewichtsgrundfähigkeit	130
12.2.2	Spiele mit geschlossenen Augen	134
12.2.3	Spiele mit Bällen	137
12.2.4	Ruhige Spiele	140
12.2.5	Bunter Spielemix	141
13	Sensomotorische Tests – funktionelle Testverfahren	146
14	Entspannung durch Körperwahrnehmung	156
	Anhang	162
1	Literaturhinweise	162
2	Sachregister	164
3	Sachverzeichnis	169
	Bildnachweis	172