

Inhalt

Vorwort	8
1 Einführung	11
2 Handhabung und Erklärung der Geräte	15
2.1 Dynair® Ballkissen® senso®	15
2.2 TOGU Brasil®	17
2.3 Powerball®	20
3 Funktionelles Training	25
3.1 Muskulatur	26
3.1.1 Stabilisatoren	27
3.1.2 Mobilisatoren	28
4 Figurtraining	31
5 Sensomotorik	35
5.1 Wahrnehmungsrezeptoren	36
5.1.1 Sensorische Analysatoren = Exterozeptoren	36
5.1.2 Sensible Analysatoren = Propriozeptoren	38
5.2 Sensomotorisches Training in der Praxis	41
6 Methodische und didaktische Hinweise	45
6.1 Stundengestaltung	47
6.2 Stundenablauf	47
6.2.1 Begrüßung und Erklärung der Geräte	48
6.2.2 Wahrnehmungsübung	48
6.2.3 Aufwärmtraining/Mobilisation	48
6.2.4 Kräftigung	49
6.2.5 Entspannung/Dehnung	51
6.3 Korrekturen	52

7 Übungskatalog	55
7.1 Wahrnehmungsübungen	55
7.1.1 Ballkissen®	55
7.1.2 Brasil®	56
7.1.3 Powerball®	59
7.2 Aufwärmtraining/Mobilisation	60
7.2.1 Ballkissen®	60
7.2.2 Brasil®	66
7.2.3 Powerball®	75
7.3 Kräftigung	85
7.3.1 Bauch/Rücken	85
7.3.1.1 Ballkissen®	86
7.3.1.2 Brasil®	97
7.3.1.3 Powerball®	115
7.3.2 Brust/Schulter/Arme	135
7.3.2.1 Ballkissen®	135
7.3.2.2 Brasil®	141
7.3.2.3 Powerball®	146
7.3.3 Beine/Gesäß	151
7.3.3.1 Ballkissen®	151
7.3.3.2 Brasil®	161
7.3.3.3 Powerball®	168
7.4 Entspannung/Dehnung	176
7.4.1 Ballkissen®	176
7.4.2 Brasil®	184
7.4.3 Powerball®	190
8 Bewegungspausen	199
8.1 Ballkissen®	200
8.2 Brasil®	206
8.3 Powerball®	209
Literatur	212
Bildnachweis	213