

Wo Sport Spaß macht

Ulla Häfelinger & Violetta Schuba

Koordinationstherapie

- Propriozeptives Training

Meyer & Meyer Verlag

796.41



Inhalt

Vorwort I	7
Vorwort II	8
Einleitung	9
TEIL I – THEORIE – HINTERGRUNDINFORMATIONEN	11
1 Koordination	11
1.1 Körperbild, Körperschema, Körperwahrnehmung	11
1.2 Was bedeutet Koordination?	13
1.3 Koordination und Aktivitäten des täglichen Lebens	19
1.4 Was bedeutet Propriozeption?	21
2 Propriozeption	25
2.1 Rezeptoren des menschlichen Körpers	25
2.2 Propriozeptoren – Vorkommen, Aufbau und Funktion	26
2.3 Gleichgewichtsfähigkeit und Propriozeption	33
2.4 Sinnesmodalitäten	35
2.4.1 Sinnqualitäten der Propriozeption und „Schulung“ der Sinne	37
3 Das Nervensystem als Verbindungsglied zwischen Körper und Gehirn	42
3.1 Funktionelle Systeme der Sensomotorik	44
4 Propriozeptives Training	47
4.1 Ziele des propriozeptiven Trainings	47
5 Einsatzbereiche des propriozeptiven Trainings	49
5.1 Bei Osteoporose zur Sturzprophylaxe	49
5.2 In der Haltungs- und Rückenschule	49
5.3 Bei Gelenkerkrankungen	51
5.4 In der Koordinationsschulung bei Kindern und Jugendlichen	53



TEIL II – PRAXIS	59
6 Allgemeine praktische Umsetzung	59
6.1 Tipps und Hinweise für die praktische Umsetzung des propriozeptiven Trainings	59
6.2 Gezielter Einsatz von Korrekturen	62
7 Voraussetzungen für das propriozeptive Training	63
7.1 Unsere Füße	64
7.2 Fußgymnastik	65
8 Training auf stabiler Unterlage	70
9 Training auf instabiler Unterlage	80
9.1 Einsatz von Zusatzgeräten	81
10 Posturale propriozeptive Therapie (PPT) nach Rašev	104
11 Spielformen	116
11.1 Allgemeines zu Spielen und Spielformen	116
11.2 Spiele zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	118
11.2.1 Spiele zu zweit und in Kleingruppen zur Förderung der Gleichgewichtsgrundfähigkeit	118
11.2.2 Spiele mit geschlossenen Augen	121
11.2.3 Spiele mit Bällen	124
11.2.4 Ruhige Spiele	127
11.2.5 Bunter Spielemix	138
12 Sensomotorische Tests	134
13 Entspannung durch Körperwahrnehmung	144
14 Anhang	150
1 Literaturhinweise	150
2 Sachregister	152
3 Sachverzeichnis	157
4 Bildnachweis	160