

Irene Spirgi-Gantert · Barbara Suppé Hrsg.



Irene Spirgi-Gantert · Markus Oehl

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics Therapeutische Übungen

7. Auflage

plus Videos
und Übungsblätter
als
Download

MULTIMEDIA 

 Springer

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics

Therapeutische Übungen

7. vollständig überarbeitete Auflage

Herausgegeben von Irene Spirgi-Gantert und Barbara Suppé

Das Konzept der Funktionellen Bewegungslehre nach Susanne Klein-Vogelbach ist seit Jahrzehnten in der Physiotherapie fest verankert. Mithilfe der FBL kann das Bewegungssystem und -verhalten von Menschen auf Grundlage bestimmter Beobachtungskriterien analysiert werden. Die Analyse bietet die Grundlage für die Planung der Behandlungsmaßnahmen, um ein ökonomisches Bewegungsverhalten zu erzielen. Das Konzept umfasst manipulativ-didaktische Techniken, bei denen der Patient aktiv in die Behandlung miteinbezogen wird sowie Therapeutische Übungen mit und ohne Ball. Das Konzept lässt sich sowohl in der Rehabilitation als auch in der Prävention anwenden und orientiert sich an den Anforderungen, die im Alltag gestellt werden.

Irene Spirgi-Gantert
Markus Oehl

Therapeutische Übungen

7. vollständig überarbeitete Auflage

Mit 302 Abbildungen

Irene Spirgi-Gantert
FBL Functional Kinetics
Altdorf
Schweiz

Markus Oehl
Beratung - Analyse - Physiotherapie
Bad Honnef
Deutschland

Weitere Informationen unter



Ergänzendes Material finden Sie online auf <http://extras.springer.com> unter Eingabe der ISBN 978-3-662-54101-2. Zum Streamen der Videos laden Sie sich die „Springer Multi Media App“ aus dem iOS- oder Android-App-Store und scannen Sie die Abbildung, die den „play button“ enthält.

FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics
ISBN 978-3-662-54101-2 ISBN 978-3-662-54102-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-54102-9>

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 1978, 1986, 1992, 2001, 2006, 2012, 2018
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Die Rechte von Dr. med. h.c. Susanne Klein-Vogelbach werden verwaltet von der Georg und Susanne Klein-Vogelbach-Stiftung, Seestraße 127, CH-8027 Zürich

Zeichnungen: Christine Goerigk

Fotos: Markus Oehl, Clara Spirgi

Die Fotos in diesem Buch sind Eigentum der Georg und Susanne Klein-Vogelbach-Stiftung.

Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Stiftung.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Markus Oehl

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort zur 7. Auflage

„Wer bewegt gewinnt“!

Dieses Buch richtet sich an Physiotherapeuten, Sportler und Bewegungslehrer. Es bietet dem Leser eine große Auswahl an Übungen und vermittelt Grundlagen zu Bewegungsanalyse und Instruktion. Die therapeutischen Übungen können sowohl in der Therapie als auch in der Präventionsarbeit eingesetzt werden. Der übergeordnete Leitgedanke der Übungen umfasst die Ökonomie der Bewegung, d. h., das Erreichen eines optimalen Bewegungsergebnisses bei gleichzeitig minimalem Aufwand und Verschleiß.

Bei den *Therapeutischen Übungen* wird primär mit dem Eigengewicht des Körpers und dessen Auseinandersetzung mit der Schwerkraft gearbeitet. Dadurch können viele der Übungen jederzeit und überall in den Alltag integriert werden. Sie ermöglichen dem Übenden, selbständig und ohne weitere Hilfsmittel zu trainieren.

Um die geeigneten Übungen zu finden, muss zuerst das Bewegungsverhalten sorgfältig beobachtet und analysiert werden. Dies gelingt mit Hilfe des **funktionellen Status** und den von Klein-Vogelbach definierten **Beobachtungskriterien**. Anhand der gemachten Beobachtungen werden die Übungen ausgewählt und an die Kondition und Konstitution des Übenden angepasst. Die beschriebenen Übungen sind Modellübungen. Es ist Aufgabe des Therapeuten, diese an den Patienten anzupassen, denn nicht der Patient muss sich anpassen, sondern die Übung muss angepasst werden.

Zu jeder Übung sind im Abschnitt **„Hinweise für den Therapeuten“** Hilfestellungen und Anpassungen beschrieben und mit Abbildungen illustriert. Die präzise Ausführung der Ausgangsstellung und des Übungsablaufs in einer individuell angepassten Form macht den Erfolg aus.

Die **Lernzieltabelle** im ► Wegweiser zum Buch gibt einen Überblick über die wesentlichen Lernziele der verschiedenen Übungen und erleichtert dem Therapeuten das Finden der geeigneten Übungen. Im Fokus steht aber immer das Zusammenspiel aller

Körperabschnitte und nicht ein Training einzelner Muskeln oder Muskelgruppen.

In **Sektion I** werden die Grundprinzipien des funktionellen Übens und das überarbeitete Analysekonzept vorgestellt. Das Vorgehen zur Anpassungen der Übungen wird dabei am Beispiel der Vierfüßler-Modelle exemplarisch beschrieben.

Die Übungen sind entsprechend den angestrebten Hauptzielen in verschiedene Sektionen unterteilt.

Sektion II enthält Übungen, die die dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule und die potenzielle Beweglichkeit des Beckens fördern, sowie ein Training der Bauch- und Rückenmuskulatur in unterschiedlicher Belastungsintensität.

In **Sektion III** findet der Leser Übungen für das Training der unteren Extremitäten und gangtypische Übungen, um gangtypische Bewegungsabläufe einzuüben. Die Sektion wurde ergänzt durch die Übungen „Beinschere“ (vormals „Rosinchen“) und „Zeitungsleser“.

Die Übungen von **Sektion IV** fokussieren auf die Geschicklichkeit der Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur. Eine tabellarische Übersicht über die widerlagernden Bewegungen erleichtert dem Leser das Kreieren von kleinen Übungen.

In **Sektion V** wurde die Übung „Rhythmische Atmung“ ergänzt durch die „Aufzugsatmung“, hier liegt der Fokus zusätzlich auch auf der Einatmung.

Neu ist in **Sektion VI** das Kapitel „Der Einfluss der therapeutischen Übungen auf das myofasziale System“ (► Kap. 66), in dem der Einfluss der myofaszialen Strukturen auf Propriozeption und Bewegungsverhalten des Übenden dargestellt wird. In einer Tabelle sind die unterschiedlichen Wirkungsebenen auf die myofaszialen Strukturen dargestellt.

Das Kapitel „Fit mit FBL“ (► Kap. 67) zeigt exemplarisch, wie aus mehreren Übungen eine Bewegungschoreografie entwickelt werden kann. Es soll Therapeut und Übenden ermuntern, selbst Bewe-

gungsfolgen zu konzipieren. Oft fällt es dem Üben-
den leichter, eine Bewegungsfolge zu memorisieren
als mehrere einzelne Übungen. Größere Bewegungs-
abläufe machen auch mehr Freude und wecken die
Lust am Bewegen.

Neu sind **Filmsequenzen des Videos „Therapeutische Übungen“** mit den Originalaufnahmen mit Susanne Klein-Vogelbach, die als Download auf Springer Extra erhältlich sind. In diesen Clips ist zu sehen, wie Susanne Klein-Vogelbach in ihrer kunstvollen einmaligen Art einzelne Übungen vermittelt; dies wird durch die originale Vertonung unterstrichen. Die FBL-fachspezifischen Begriffe, die Susanne Klein-Vogelbach dabei z. T. verwendet, sind im Buch durch allgemeine Terminologie der Physiotherapie angepasst worden.

Die Filmsequenzen ermöglichen dem Zuschauer, die Modellform einer Übung rasch zu erfassen. Neben dem Erfassen des richtigen Bewegungstempos wird die Qualität des Bewegungsablaufs und der angestrebten Bewegungsausführung geprägt.

Zusätzlich sind zu allen Übungen **Handouts** in PDF-Format erstellt worden. Diese sind ebenfalls im Downloadbereich erhältlich; sie können ausgedruckt und bei Bedarf individuell ergänzt werden. Dort sind die wichtigsten Punkte zur Übung zusammengefasst, eine Strichzeichnung unterstützt die visuelle Erinnerung an die Übung. Die **Instruktionsbeispiele** zu den einzelnen Übungen wurden überarbeitet und sind ebenfalls im Downloadbereich erhältlich.

Unser Dank gilt:

- allen Instruktoren, Instructorinnen sowie Kollegen und Kolleginnen, die an der Weiterentwicklung der FBL arbeiten und uns viele Impulse gegeben haben,
- Hella Immler und Clara Spirgi, die sich für die neuen Abbildungen zur Verfügung gestellt haben,
- Katharina Wagner und Esther Dür vom Springer-Verlag für ihre Unterstützung bei der Umsetzung dieses Projektes,
- Stephanie Kaiser-Dauer für die sorgfältige Überarbeitung des Manuskripts,
- Christine Goerigk für die Überarbeitung der Grafiken und die Zeichnungen der neuen Bilder zu den myofaszialen Anpassungen,

- allen Patienten und Patientinnen, allen Studierenden, die uns mit ihren Fragen und Erfahrungen immer wieder zum Nachdenken angeregt haben.

Irene Spirgi-Gantert, Altdorf
Markus Oehl, Bad Honnef

Im Februar 2018

Vorwort zur 1. Auflage

Ein gesundes Kind lernt im Laufe seiner ersten Lebensjahre gehen, sprechen und seine Hände gebrauchen. Dazu benötigt es keinen anderen Lehrer als seine Umwelt, die ihm erlaubt, sich entsprechend seiner Anlagen und der bestehenden Stimuli zu entwickeln und in unendlichen Wiederholungsvorgängen Ordnung in die empfangenen Botschaften zu bringen. Will es sich aber besondere Geschicklichkeiten aneignen, wie z. B. die Beherrschung eines Musikinstrumentes, so braucht es dazu Fleiß, Ausdauer und wenn möglich einen fähigen Lehrer. Das allein genügt aber nicht, um etwas Außerordentliches zu erreichen. Das Potenzial seiner Begabungen definiert zusätzlich seine Grenzen und Möglichkeiten. Es gibt zwar viele Wege, Talente zu fördern, aber keine, sie zu erzeugen.

Ein Patient, der aus gesundheitlichen Gründen therapeutische Übungen machen muss, erlebt die Situation, dass er eine körperliche Fertigkeit erwerben sollte, zu der er kein Talent hat. Mit anderen Worten: Auch ein idealer, kooperativer, bestens motivierter Patient wird, trotz Fleiß und Ausdauer, mit seinen therapeutischen Übungen höchstens einen „guten Durchschnitt“ erreichen können. Durch die Therapie muss er eine schmerzliche Erfahrung hinnehmen, die er vielleicht zum ersten Mal bewusst erlebt. Dinge, die einem schwerfallen, weil man dafür nicht begabt ist, und um die man sich, aus welchen Gründen auch immer, strebend bemüht, verdienen im Lichte der vergleichenden Kritik niemals ein besonderes Lob. Das, was einem leichtfällt, das, wozu man Talent besitzt, wird bewundert und erntet oft auch dann noch Lob, wenn dafür kein besonderer Einsatz geleistet worden ist.

Die Konfrontation mit den eigenen Bewegungsschwierigkeiten im Rahmen der Therapie verlangt vom Patienten, dass er durch Selbsterfahrung lernt, das Optimum im Bereich seiner eigenen Möglichkeiten zu erkennen und zu erlangen. Den Vergleich mit „den Anderen“, die er vielleicht bewundert und beneidet, muss er ertragen und akzeptieren.

Der Therapeut aber sollte die Leistung des Patienten beurteilen können. Er kennt das Ausmaß an Anstrengung und Geduld, das der Patient permanent aufbringen muss, um die Differenz zwischen sei-

nem Bewegungsverhalten und dem „guten Durchschnitt“ zu vermindern. Dafür verdient der Patient Lob und Anerkennung. Der Therapeut ist die Bezugsperson, die beides spenden soll. Sowohl durch die Freude über die verdiente Anerkennung als auch durch die unbestechliche Beurteilung seines Bewegungsverhaltens wird der Patient schneller vom Wahrnehmen und Lernen angesprochen. Das Wahrnehmen und Verstehen seines Bewegungsverhaltens macht es ihm leichter, seine Behinderung mit mehr Gelassenheit anzunehmen. Gelingt diese Selbstmotivation, an seinem Bewegungsverhalten kontinuierlich weiterzuarbeiten, dann findet der Patient auch den Weg, seine eigene Wirklichkeit ökonomisch zu planen und zu gestalten und diese mit der ihm eigenen Vitalität zu leben.

Susanne Klein-Vogelbach

Basel, im Februar 1978

Über die Autoren

Susanne Klein-Vogelbach (1909–1996)



- Susanne Klein-Vogelbach ist die Begründerin des Behandlungskonzepts der Funktionellen Bewegungslehre
- Sie absolvierte zunächst eine Ausbildung an der Schauspielschule in München und anschließend eine Ausbildung zur
- Lehrerin für rhythmische Gymnastik am Konservatorium in Basel. Dies bildete die Grundlage für ihre spätere Arbeit als Physiotherapeutin
- Neben ihrer Tätigkeit in der eigenen Praxis gründete sie die Physiotherapieschule am Kantonsspital Basel
- Ab 1963 gab sie Fortbildungskurse im In- und Ausland, und ab 1976 verfasste sie mehrere Lehrbücher zur Funktionellen Bewegungslehre
- 1979 wurde ihr von der medizinischen Fakultät der Universität Basel der Ehrendoktor verliehen
- 1993 startete sie gemeinsam mit Irene Spirgi-Gantert das Forschungsprojekt für Musikerkrankheiten FBL Klein-Vogelbach in Bottmingen (Schweiz)
- In ihren letzten Jahren behandelte sie hauptsächlich Musiker mit tätigkeitsbedingten Gesundheitsproblemen und erarbeitete das Basisprogramm für Musiker zur Vorbeugung von Spielschäden

Irene Spirgi-Gantert



- Ausbildung zur Physiotherapeutin in Basel (1980–1983)
- 1987 Abschluss der Instruktorausbildung bei S. Klein-Vogelbach
- Mehrere Jahre Gemeinschaftspraxis mit S. Klein-Vogelbach in Bottmingen (Schweiz) und Tätigkeit als Lehrerin für Funktionelle Bewegungslehre an der Physiotherapieschule in Basel
- Seit 1996 Leitung des Forschungsprojekts für Musikerkrankheiten FBL Klein-Vogelbach
- Behandlung und Beratung von Musikern in eigener Praxis
- Seit 2001 Dozentin für Musik- und Bewegungsphysiologie, Hochschule der Künste, Bern und Zürich
- Gastdozentin für FBL Functional Kinetics an verschiedenen Hochschulen im In- und Ausland
- Seit 2013 Vorsitzende der Internationalen Arbeitsgemeinschaft Functional Kinetics FBL Klein-Vogelbach

Markus Oehl



Zertifikationen

- Physiotherapeut (1981)
- Instructor Functional Kinetics (CIFK) (1986)
- Faszien Distorsions Modell (FDM) Practitioner (2011)
- Master Functional Kinetics Science (MFKSc) (2013)

Berufliche Aktivitäten

- Bewegungstherapeutische Patientenarbeit
- Analyse-Beratung-Therapie (ABT)
- Lehrtätigkeit an verschiedenen Hochschulen und Universitäten im In- und Ausland

Inhaltsverzeichnis

I Einführung

1	Funktionelles Üben	3
1.1	Die 5 Körperabschnitte und ihre Aufgaben im Alltag	4
1.2	Selektives Muskeltraining	6
	Weiterführende Literatur	9
2	Das Analyse-Konzept	11
2.1	Lernziel	12
2.2	Lernweg	12
2.3	Analyse	13
	Weiterführende Literatur	15
3	Planen, Durchführen und Anpassen einer therapeutischen Übung	17
3.1	Anpassung durch Veränderung der Unterstützungs- oder Kontaktfläche	18
3.2	Anpassung durch Lageveränderung des Körpers	18
3.3	Anpassung durch Einüben einzelner Sequenzen	20
3.4	Anpassung der Ausgangsstellung an die Beweglichkeit	20
	Weiterführende Literatur	20

II Funktionelles Bauch- und Rückenmuskeltraining

4	Einführung in das funktionelle Bauch- und Rückenmuskeltraining	23
4.1	Aufgaben der Rückenmuskulatur	24
4.2	Aufgaben der Bauchmuskulatur	26
	Weiterführende Literatur	26
5	Türmchenbauer	27
5.1	Lernziel	28
5.2	Lernweg	28
5.3	Analyse	30
	Weiterführende Literatur	31
6	Klötzchenspiel	33
6.1	Lernziel	34
6.2	Lernweg	34
6.3	Analyse	36
	Weiterführende Literatur	37
7	Kurz und bündig	39
7.1	Lernziel	40
7.2	Lernweg	40
7.3	Analyse	41
	Weiterführende Literatur	42

8	Alle Stunden wieder	43
8.1	Lernziel	44
8.2	Lernweg	44
8.3	Analyse	46
	Weiterführende Literatur	47
9	Schlange	49
9.1	Lernziel	50
9.2	Lernweg	50
9.3	Analyse	52
	Weiterführende Literatur	52
10	Klavierspieler	53
10.1	Lernziel	54
10.2	Lernweg	54
10.3	Analyse	55
	Weiterführende Literatur	56
11	Marionette	57
11.1	Lernziel	58
11.2	Lernweg	58
11.3	Analyse	59
	Weiterführende Literatur	60
12	Stehauf-Männchen	61
12.1	Lernziel	62
12.2	Lernweg	62
12.3	Analyse	63
	Weiterführende Literatur	64
13	Im Gleichgewicht	65
13.1	Lernziel	66
13.2	Lernweg	66
13.3	Analyse	67
	Weiterführende Literatur	68
14	Bück Dich optimal	69
14.1	Lernziel	70
14.2	Lernweg	70
14.3	Analyse	72
	Weiterführende Literatur	73
15	Albatros	75
15.1	Lernziel	76
15.2	Lernweg	76
15.3	Analyse	77
	Weiterführende Literatur	78
16	Eingeklemmter Bart	79
16.1	Lernziel	80
16.2	Lernweg	80
16.3	Analyse	81
	Weiterführende Literatur	82

17	Vierfüßler Trippelphase	83
17.1	Lernziel	84
17.2	Lernweg	84
17.3	Analyse	86
	Weiterführende Literatur	87
18	Klassischer Vierfüßler	89
18.1	Lernziel	90
18.2	Lernweg	90
18.3	Analyse	91
	Weiterführende Literatur	92
19	Mobilisierender Vierfüßler in Flexion/Extension	93
19.1	Lernziel	94
19.2	Lernweg	94
19.3	Analyse	94
	Weiterführende Literatur	96
20	Mobilisierender Vierfüßler in Lateralflexion	97
20.1	Lernziel	98
20.2	Lernweg	98
20.3	Analyse	100
	Weiterführende Literatur	101
21	Anpassungen der Vierfüßler	103
21.1	Konzept	104
	Weiterführende Literatur	106
22	Hängetürmchen	107
22.1	Lernziel	108
22.2	Lernweg	108
22.3	Analyse	109
	Weiterführende Literatur	110
23	Gleich schwer	111
23.1	Lernziel	112
23.2	Lernweg	112
23.3	Analyse	112
	Weiterführende Literatur	114
24	Brückenbauch	115
24.1	Lernziel	116
24.2	Lernweg	116
24.3	Analyse	117
	Weiterführende Literatur	119
25	Taillentrimmer	121
25.1	Lernziel	122
25.2	Lernweg	122
25.3	Analyse	123
	Weiterführende Literatur	124

26	Klassischer Frosch	125
26.1	Lernziel	126
26.2	Lernweg	126
26.3	Analyse	127
	Weiterführende Literatur	128
27	Urfrosch	129
27.1	Lernziel	130
27.2	Lernweg	130
27.3	Analyse	131
	Weiterführende Literatur	132
28	Diagonaler Frosch	133
28.1	Lernziel	134
28.2	Lernweg	134
28.3	Analyse	135
	Weiterführende Literatur	135
29	Anpassung der Frösche	137
29.1	Auswirkungen der Vordehnung und der Primärbewegung von Spielarm und Spielbein auf die Wirbelsäule	138
29.2	Anpassung durch Lageveränderung der Körperlängsachse	138
	Weiterführende Literatur	140
30	Korkenzieher	141
30.1	Lernziel	142
30.2	Lernweg	142
30.3	Analyse	143
	Weiterführende Literatur	144
31	Yogi	145
31.1	Lernziel	146
31.2	Lernweg	146
31.3	Analyse	146
	Weiterführende Literatur	147
32	Träumender Verkehrspolizist	149
32.1	Lernziel	150
32.2	Lernweg	150
32.3	Analyse	152
	Weiterführende Literatur	153
33	Wer dreht gewinnt	155
33.1	Lernziel	156
33.2	Lernweg	156
33.3	Analyse der Ausgangsstellung	157
	Weiterführende Literatur	159
34	Dickschädel	161
34.1	Lernziel	162
34.2	Lernweg	162
34.3	Analyse	162
	Weiterführende Literatur	164

35	Kopfbreißer	165
35.1	Lernziel	166
35.2	Lernweg	166
35.3	Analyse	167
	Weiterführende Literatur	167
36	Kieferklemme	169
36.1	Lernziel	170
36.2	Lernweg	170
36.3	Analyse	171
	Weiterführende Literatur	172
37	Korken	173
37.1	Lernziel	174
37.2	Lernweg	174
37.3	Analyse	174
	Weiterführende Literatur	175
III	Funktionelles Training der unteren Extremitäten	
38	Einführung in das funktionelle Beinachsenbelastungstraining und gangtypische Übungen	179
38.1	Funktionelles Beinachsenbelastungstraining	180
38.2	Gangtypische Bewegung	181
	Weiterführende Literatur	181
39	Acht Kriterien zur Beobachtung des normalen Gangs	183
39.1	Tempo/Schrittfrequenz	184
39.2	Vorwärtstransport des Türmchens	184
39.3	Gehbewegung der Körperabschnitte Beine und Becken	184
39.4	Stellung der Beuge- und Streckachsen des Standbeins und Abrollung über die funktionelle Fußlängsachse	185
39.5	Schrittlänge	185
39.6	Spurbreite	185
39.7	Erhaltung der virtuellen Körperlängsachse	186
39.8	Armbewegung als Reaktion auf die Gehbewegung von Becken und Beinen	186
	Weiterführende Literatur	186
40	Start	187
40.1	Lernziel	188
40.2	Lernweg	188
40.3	Analyse	190
	Weiterführende Literatur	190
41	Gewölbebauer	191
41.1	Lernziel	192
41.2	Lernweg	192
41.3	Analyse	192
	Weiterführende Literatur	193

42	Platzieren	195
42.1	Lernziel	196
42.2	Lernweg	196
42.3	Analyse	197
	Weiterführende Literatur	197
43	Fersenschaukel	199
43.1	Lernziel	200
43.2	Lernweg	200
43.3	Analyse	200
	Weiterführende Literatur	202
44	Scheibenwischer	203
44.1	Lernziel	204
44.2	Lernweg	204
44.3	Analyse	205
	Weiterführende Literatur	205
45	Auf und zu	207
45.1	Lernziel	208
45.2	Lernweg	208
45.3	Analyse	208
	Weiterführende Literatur	210
46	Hüftgelenk streck Dich	211
46.1	Lernziel	212
46.2	Lernweg	212
46.3	Analyse	213
	Weiterführende Literatur	214
47	Beinschere („Rosinchen“)	215
47.1	Lernziel	216
47.2	Lernweg	216
47.3	Analyse	218
	Weiterführende Literatur	219
48	Manipulierte Schrittauslösung	221
48.1	Lernziel	222
48.2	Lernweg	222
48.3	Analyse	223
	Weiterführende Literatur	223
49	Pinguin	225
49.1	Lernziel	226
49.2	Lernweg	226
49.3	Analyse	226
	Weiterführende Literatur	227
50	Flamingo	229
50.1	Lernziel	230
50.2	Lernweg	230
50.3	Analyse	231
	Weiterführende Literatur	231

51	Der Zeitungsleser	233
51.1	Lernziel	234
51.2	Lernweg	234
51.3	Analyse	236
	Weiterführende Literatur	237
52	Sprungfeder	239
52.1	Lernziel	240
52.2	Lernweg	240
52.3	Analyse	241
	Weiterführende Literatur	242
53	Federball	243
53.1	Lernziel	244
53.2	Lernweg	244
53.3	Analyse	245
	Weiterführende Literatur	246
54	Eckensteher/Eckengeher	247
54.1	Lernziel	248
54.2	Lernweg	248
54.3	Analyse	250
	Weiterführende Literatur	251
55	Zirkuspferdchen und Twist	253
55.1	Lernziel	254
55.2	Lernweg	254
55.3	Analyse	255
	Weiterführende Literatur	256
56	Armpendel	257
56.1	Lernziel	258
56.2	Lernweg	258
56.3	Analyse	258
	Weiterführende Literatur	260
IV	Funktionelles Training der oberen Extremitäten	
57	Einführung in das funktionelle Training der oberen Extremität	263
57.1	Widerlagernde Bewegungen	264
57.2	Übersicht über Möglichkeiten für widerlagernde Bewegungen der Gelenke der oberen Extremitäten	264
57.3	Stützfunktion	265
	Weiterführende Literatur	266
58	Mobile	267
58.1	Lernziel	268
58.2	Lernweg	268
58.3	Analyse	269
	Weiterführende Literatur	270

59 **Schildkröte** 271
 59.1 Lernziel 272
 59.2 Lernweg 272
 Weiterführende Literatur 275

60 **Bogenschütze** 277
 60.1 Lernziel 278
 60.2 Lernweg 278
 60.3 Analyse 279
 Weiterführende Literatur 279

V Funktionelles Atemtraining

61 **Einführung in das funktionelle Atemtraining** 283
 61.1 Beobachtbare Vorgänge bei der Atmung 284
 61.2 Atembewegungen und dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 284
 61.3 Funktionelle Fehl-atmung 284
 61.4 Ziele des funktionellen Atemtrainings 285
 Weiterführende Literatur 285

62 **Ruheatmung** 287
 62.1 Lernziel 288
 62.2 Lernweg 288
 Weiterführende Literatur 289

63 **Zeitlupenatmung** 291
 63.1 Lernziel 292
 63.2 Lernweg 292
 Weiterführende Literatur 293

64 **Rhythmische Atmung** 295
 64.1 Lernziel 296
 64.2 Lernweg 296
 Weiterführende Literatur 297

65 **Blasebalg** 299
 65.1 Lernziel 300
 65.2 Lernweg 300
 65.3 Analyse 300
 Weiterführende Literatur 302

VI Funktionelles Training des myofaszialen Systems

66 **Der Einfluss der therapeutischen Übungen auf das myofasziale System** 305
 66.1 Einleitung 306
 66.2 Tensegrity-Modell 308
 66.3 Die vier Wirkungsebenen einer faszial orientierten Bewegungstherapie 308
 66.4 Zusammenfassung 315
 Literatur 315

67	Fit mit FBL	317
67.1	Aktivierung einer ökonomischen Sitzhaltung	318
67.2	Aktivierung einer ökonomischen Haltung im Stehen	319
	Weiterführende Literatur	319
	Serviceteil	323
	Glossar	324
	Stichwortverzeichnis	327

Wegweiser zum Buch

Die meisten Therapeutischen Übungen fokussieren auf die Funktionen eines bestimmten Körperabschnitts, doch auch die benachbarten oder sogar alle Körperabschnitte sind in den Bewegungsablauf involviert.



■ **Tab. 0.1** informiert Sie in Kurzform, welche Funktionen der einzelnen Körperabschnitte mit der jeweiligen Übung geübt werden können. So wird z. B. in der Spalte „Obere Extremität“ stichwortartig aufgelistet, ob die Übung eher mobilisierenden oder stabilisierenden Charakter hat, ob die Stützfunktion oder die Spielfunktion trainiert werden kann, ob das Bewegungsniveau Schultergürtel/Brustkorb im Vordergrund steht u. a.

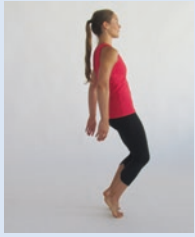





Nach dem Erlernen der einzelnen Übungen können diese in einer Übungsfolge choreografiert werden. Ein Beispiel dazu finden Sie in ► **Kap. 67**, „Die 2-Minuten-Pause“. Choreografien können unter verschiedenen Aspekten konzipiert werden, sei es mit der Betonung der dynamischen Stabilisierung einzelner oder mehrerer Körperabschnitte, des verfeinerten Wahrnehmens oder des myofaszialen Dehnens (► **Kap. 66**). Sie erleichtern dem Üben das Memorisieren der Bewegungsabläufe und fördern das ökonomische Bewegungsverhalten im Alltag.



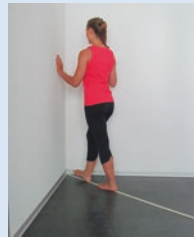


Die Erklärung zu den FBL-spezifischen Begriffen finden Sie im ► Glossar im Anhang.

Die Übungen im Überblick

■ **Tab. 0.1** Lernziel der Übungen






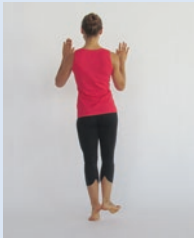
Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Albatros	<ul style="list-style-type: none"> — Dynamische, extensorische Stabilisierung der Hüftgelenke bei Vorneigung des Türmchens 	<ul style="list-style-type: none"> — Reaktive Flexion der Arme in den Humeroskapulargelenken 	<ul style="list-style-type: none"> — Stabilisierung der Körperlängsachse bei rascher Vorneigung, z. B. beim Bücken 	► Kap. 15	
Alle Stunden wieder	<ul style="list-style-type: none"> — Mobilisation der Hüftgelenke in Flexion 	<ul style="list-style-type: none"> — Traktion in den Schultergelenken 	<ul style="list-style-type: none"> — Alternierende Kontraktion der Bauch- und Rückenmuskulatur in maximaler Verkürzung — Mobilisierung der Wirbelsäule in Flex/Ext — Eine entspannte Sitzhaltung finden 	► Kap. 8	



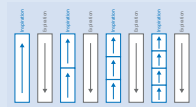



Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Armpendel	<ul style="list-style-type: none"> Abrollen über die funktionellen Fußlängsachsen Training des Trizeps surae 	<ul style="list-style-type: none"> Auslösen des reaktiven Armpendels 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens in Vor- und Rückneigung Drehpunktverschiebung der Hüftgelenke nach vorn als Vorbereitung für die Standbeinphase 	► Kap. 56	
Auf und zu	<ul style="list-style-type: none"> Extension der Hüftgelenke Koordination der Hüft- und Knieextensoren 		<ul style="list-style-type: none"> Verkürzung des Unterbauchs 	► Kap. 45	
Beinschere	<ul style="list-style-type: none"> Verbesserung der Extensionstoleranz der Hüftgelenke Einüben des Überholmanövers der Beine 			► Kap. 47	
Blasebalg			<ul style="list-style-type: none"> Rippenmobilisation Koordination der Atembewegungen Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	► Kap. 65	
Bogenschütze		<ul style="list-style-type: none"> Verschraubung zwischen Ober- und Unterarm Koordination der Bewegungen des ganzen Arms 	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Stabilisierung der Wirbelsäule 	► Kap. 60	
Brückenbauch	<ul style="list-style-type: none"> Quadrizeps-training 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Brustkorbs im Schultergürtel Stabilisierung der Schultergelenke 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung der Wirbelsäule mit der Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Beckenboden Maximale Belastung für die ventrale Kette 	► Kap. 24	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Bück Dich optimal	<ul style="list-style-type: none"> — Koordination der Bein- und Türmchenbewegung 		<ul style="list-style-type: none"> — Bücktraining 	▶ Kap. 14	
Dickschädel			<ul style="list-style-type: none"> — Reaktive Entspannung der dorsalen/ventralen/lateralen Halsmuskulatur — Stabilisierung der Wirbelsäule 	▶ Kap. 34	
Eckengeher/ Eckensteher	<ul style="list-style-type: none"> — Abrollen über die funktionelle Fußlängsachse — Einstellen der optimalen Spurbreite 	<ul style="list-style-type: none"> — Automatisches Einsetzen des Gegenarmpendels 	<ul style="list-style-type: none"> — Vertikale Ausrichtung der Körperlängsachse beim Gehen 	▶ Kap. 54	
Eingeklemmter Bart		<ul style="list-style-type: none"> — Stabilisierung des Brustkorbs im Schultergürtel 	<ul style="list-style-type: none"> — Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension — Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	▶ Kap. 16	
Federball	<ul style="list-style-type: none"> — Verbesserung der Sprungkraft — Dynamische Stabilisierung der Beinachse 	<ul style="list-style-type: none"> — Stabilisierung des Schultergürtels auf dem Brustkorb 		▶ Kap. 53	
Fersenschaukel	<ul style="list-style-type: none"> — Rotation im Kniegelenk — Vorbereitung für Beinachsenbelastungstraining 			▶ Kap. 43	






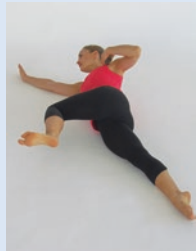
Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Flamingo	<ul style="list-style-type: none"> Beinachsenbelastungstraining Exzentrisches Training der Hüft- und Knieextensoren 		<ul style="list-style-type: none"> Vorneigung des Türmchens bei instabilem Gleichgewicht 	► Kap. 50	
Frosch klassisch	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation der Hüftgelenke in Abd/AR/Flex 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Funktionelles Bauchmuskeltraining Extensorische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	► Kap. 26	
Frosch Ur	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation der Hüftgelenke in Flex/IR/Add 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Funktionelles Bauchmuskeltraining 	► Kap. 27	
Frosch diagonal	<ul style="list-style-type: none"> Extensorische Stabilisierung des Hüftgelenks in maximaler Extension 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Funktionelles Bauchmuskeltraining bei gleichzeitiger dynamischer Stabilisierung der Wirbelsäule 	► Kap. 28	
Gewölbebauer	<ul style="list-style-type: none"> Fußverschraubung 			► Kap. 41	
Gleichschwer	<ul style="list-style-type: none"> Extensorische Stabilisierung des Kniegelenks 		<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens in Rückenlage 	► Kap. 23	
Hängetürmchen			<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens in Rückenlage 	► Kap. 22	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Hüftgelenk streck Dich	<ul style="list-style-type: none"> Belastungs-training für die Hüftextensoren 		<ul style="list-style-type: none"> Lumbale Verankerung des Becken-/Bein-gewichts 	▶ Kap. 46	
Im Gleichgewicht		<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Schultergürtels auf dem Brustkorb 	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	▶ Kap. 13	
Kieferklemme			<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation der oberen Kopf- und der Kiefergelenke 	▶ Kap. 36	
Klavierspieler	<ul style="list-style-type: none"> Abduktorische Verankerung des Spielbeins am Becken 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktive Abduktion im Humeroskapulargelenk 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining für die lokale und globale Muskulatur 	▶ Kap. 10	
Klötzchenspiel	<ul style="list-style-type: none"> Beinachsenbelastungs-training 		<ul style="list-style-type: none"> Aktivierung der lokalen Muskulatur Stabilisierung des Türmchens bei alternierender Vor-/Rückneigung 	▶ Kap. 6	
Kopfabreißer			<ul style="list-style-type: none"> Normalisierung des Tonus der zervikalen Muskulatur 	▶ Kap. 35.	
Korken			<ul style="list-style-type: none"> Training der Zungenbewegungen Stabilisierung der oberen Kopfgelenke 	▶ Kap. 37	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Korkenzieher	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung der Hüftgelenksmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining für die Schultergürtelmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> Extensorische Stabilisierung der Brustkorbs Rotatorische Mobilisation zwischen Brustkorb und Becken 	► Kap. 30	
Kurz und bündig		<ul style="list-style-type: none"> Differenzierte Bewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivierung der lokalen Muskulatur Stabilisierung der Wirbelsäule 	► Kap. 7	
Mariette	<ul style="list-style-type: none"> Ausschöpfen der maximalen Flexion der Hüftgelenke 		<ul style="list-style-type: none"> Extensorische Mobilisation der Brustwirbelsäule mit Hubbelastung Extensorische Stabilisierung der Brustwirbelsäule unter maximaler Hubbelastung 	► Kap. 11	
Manipulierte Schrittauslösung	<ul style="list-style-type: none"> Reaktive Schrittauslösung Einstellen der Beinachsen Abrollen über die Fußlängsachse 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktiver Armpendel 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens während des Transports nach vorne 	► Kap. 48	
Mobile		<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining für die Schultergürtelmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens 	► Kap. 58	
Pinguin	<ul style="list-style-type: none"> Fußverschraubung Beinachsenbelastungstraining 		<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Türmchens im Einbeinstand 	► Kap. 49	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Platzieren	<ul style="list-style-type: none"> – Einstellen der Fußlängsachse – Vorbereitung für das Beinachsenbelastungstraining 			► Kap. 42	
Rhythmische Atmung: Ausatmung			<ul style="list-style-type: none"> – Training der Atemmuskulatur – Verbesserung der funktionellen Vitalkapazität – Dynamische Stabilisation der BWS 	► Kap. 64	
Rhythmische Atmung: Einatmung			<ul style="list-style-type: none"> – Training der Atemmuskulatur – Verbesserung der funktionellen Vitalkapazität – Dynamische Stabilisation der BWS 	► Kap. 64	
Ruheatmung			<ul style="list-style-type: none"> – Ruheatmung wahrnehmen – Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	► Kap. 62	
Schlange	<ul style="list-style-type: none"> – Mobilisation des Beckens in den Hüftgelenken in Flexion oder Rotation 		<ul style="list-style-type: none"> – Mobilisation in Flex/Ext/Lateralflexion 	► Kap. 9	
Scheibenwischer	<ul style="list-style-type: none"> – Mobilisation des Kniegelenks in Rotation – Training der Kniegelenksrotatoren 			► Kap. 44	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Schildkröte		<ul style="list-style-type: none"> – Mobilisation des Brustkorbs gegen den Schultergürtel 		► Kap. 59	
Sprungfeder	<ul style="list-style-type: none"> – Sprungtraining – Reaktiver Einsatz des M. trizeps surae 			► Kap. 52	
Start	<ul style="list-style-type: none"> – Vorfußbelastung – Belastungswechsel – Reaktive Schrittauslösung 		<ul style="list-style-type: none"> – Vorwärtstransport des Türmchens im Moment des Starts 	► Kap. 40	
Steh-auf-Männchen		<ul style="list-style-type: none"> – Stabilisierung des Schultergürtels auf dem Brustkorb – Stützfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> – Passive Mobilisation der Brustwirbelsäule – Extensorische Stabilisierung der Brustwirbelsäule – Einordnen der Körperabschnitte Becken, Brustkorb und Kopf 	► Kap. 12	
Tailen-trimmer			<ul style="list-style-type: none"> – Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule – Training der M. obliqui externi und interni und M. transversus 	► Kap. 25	
Träumender Verkehrspolizist	<ul style="list-style-type: none"> – Dynamische Stabilisierung der Hüftgelenke durch Abduktorenfächer 	<ul style="list-style-type: none"> – Koordination der Arm- und Beinbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> – Rotatorische Stabilisierung der Wirbelsäule, insbesondere des lumbothorakalen Übergangs bei Drehung „en bloc“ 	► Kap. 32	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Türmchenbauer	<ul style="list-style-type: none"> Hubarme Mobilisation der Hüftgelenke 		<ul style="list-style-type: none"> Hubarme/hubfreie Mobilisation der einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule Einordnen der Körperabschnitte in die Körperlängsachse 	► Kap. 5	
Vierfüßler Tripelphase	<ul style="list-style-type: none"> Transversal-abduktorische Verankerung des Beckens am Oberschenkel 	<ul style="list-style-type: none"> Stützfunktion Stabilisierung des Bewegungsniveaus Schultergürtel/ Brustkorb 	<ul style="list-style-type: none"> Training der lokalen Muskulatur Rotatorische Mobilisation im lumbothorakalen Übergang 	► Kap. 17	
Vierfüßler klassisch	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation/Verankerung des Beckens im Standbeinhüftgelenk Verankerung des Beins am Becken 	<ul style="list-style-type: none"> Stützfunktion Standarm Stabilisierung des Bewegungsniveaus Schultergürtel/ Brustkorb Geschicklichkeitstraining für den Spielarm 	<ul style="list-style-type: none"> Dynamische Stabilisierung der Brustwirbelsäule 	► Kap. 18	
Vierfüßler mobilisierend in Flex-/Extension	<ul style="list-style-type: none"> Training der Hüftextensoren des Spielbeins Verankerung des Beckens am Standbeinhüftgelenk 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation unter Hubbela-stung in Flex/AR 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation in Flex/Ext unter voller Hubbela-stung Maximale Verkürzung der Extensoren/ Flexoren 	► Kap. 19	
Vierfüßler mobilisierend in Lateralflexion	<ul style="list-style-type: none"> Verankerung des Beckens am Standbeinhüftgelenk Mobilisation des Beckens im Standbeinhüftgelenk 	<ul style="list-style-type: none"> Stützfunktion Standarm Geschicklichkeitstraining für den Spielarm 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung in Flex/Ext/ Rotation Mobilisation in Lateralflexion 	► Kap. 20	
Wer dreht gewinnt	<ul style="list-style-type: none"> Rotation in den Hüftgelenken Ausbalancieren des Beingewichts 	<ul style="list-style-type: none"> Geschicklichkeitstraining Koordinationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation und Stabilisierung Stabilisierung des lumbothorakalen Übergangs 	► Kap. 33	

Name der Übung	Untere Extremität	Obere Extremität	Wirbelsäule	Kapitel	Abbildung
Yogi	<ul style="list-style-type: none"> Dehnung der Hüftgelenksmuskulatur 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung des Bewegungsniveaus Schultergürtel/ Brustkorb 	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation des lumbothorakalen Übergangs in Rotation 	► Kap. 31	
Zeitlupenatmung			<ul style="list-style-type: none"> Verlängerung der Ausatmung Optimieren der Atemmittellage 	► Kap. 63	
Zeitungsleser	<ul style="list-style-type: none"> Beinachsenbelastungstraining Einbeinbelastung 	<ul style="list-style-type: none"> Dual Task: differenziertes Bewegen der Arme während der Vor-/Rückneigung des Türmchens 		► Kap. 51	
Zirkuspferdchen/Twist		<ul style="list-style-type: none"> Auslösen des reaktiven Armpendels 	<ul style="list-style-type: none"> Rotatorische Mobilisation des Beckens im lumbothorakalen Übergang 	► Kap. 55	

Die Übungen in bewegten Bildern (Download)

Unter extras.springer.com können Sie nach Eingabe der ISBN 978-3-662-54101-2 sehen, wie Susanne Klein-Vogelbach einzelne Übungen manipulativ und verbaldidaktisch instruiert. In den Buchkapiteln finden Sie jeweils den entsprechenden Verweis zu den passenden Szenen.

Übungen

- Frosch klassisch
- Frosch Ur
- Frosch diagonal
- Vierfüßler aufgeklappt
- Vierfüßler Flexion/Extension
- Vierfüßler in Seitlage
- Vierfüßler klassisch
- Vierfüßler Trippelphase
- Vierfüßler im Unterarmstütz
- Vierfüßler im Stand
- Wer dreht gewinnt
- Träumender Verkehrspolizist

Die Übungsblätter für Patienten (Handouts)

Unter extras.springer.com finden Sie nach Eingabe der ISBN 978-3-662-54101-2 die Handouts zu den Ballübungen im PDF-Format zum Ausdrucken. Der Bewegungsablauf ist kurz und prägnant beschrieben, ergänzt durch die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gibt. Die Zeichnungen der Ausgangs- und Endstellungen erleichtern dem Übenden ein schnelles Erfassen der Übung. Die Anzahl der Wiederholungen, Angaben zum Tempo und spezifische Anmerkungen für den Übenden können individuell ergänzt werden.

Das Handout der Übung „Alle Stunden wieder“ finden Sie als Beispiel auf S. XXX.

Übungen

- Albatros
- Alle Stunden wieder
- Armpendel symmetrisch und gegengleich
- Auf und zu
- Beinschere
- Blasebalg
- Bogenschütze
- Brückenbauch
- Bück Dich optimal
- Dickschädel
- Eckensteher/Eckengeher
- Einklemmter Bart
- Entlastungsstellungen im Liegen
- Entlastungsstellungen im Sitzen
- Entlastungsstellungen im Stehen
- Federball
- Fersenschaukel
- Flamingo
- Frosch klassisch
- Frosch Ur
- Frosch diagonal
- Gewölbebauer
- Gleichschwer
- Hängetürmchen
- Hüftgelenk streck Dich
- Im Gleichgewicht
- Kieferklemme
- Klavierspieler
- Klötzchenspiel
- Kopfabreißer
- Korkenzieher
- Kurz und bündig
- Marionette
- Mobile Frontalebene
- Mobile Transversalebene
- Pinguin
- Platzieren
- Rhythmische Atmung Ausatmung
- Rhythmische Atmung Einatmung
- Ruheatmung

- Scheibenwischer
- Schildkröte im Stand
- Schildkröte im Liegen
- Schlange Lateralflexion
- Schlange Flexion/Extension
- Sprungfeder
- Start
- Steh-auf Männchen
- Taillentrimmer
- Träumender Verkehrspolizist
- Türmchenbauer
- Vierfüßler aufgeklappt
- Vierfüßler Flexion/Extension
- Vierfüßler in Seitlage
- Vierfüßler im Unterarmstütz
- Vierfüßler klassisch
- Vierfüßler Trippelphase
- Wer dreht gewinnt
- Widerlagernde Bewegungen Schulter ABD/ADD
- Widerlagernde Bewegungen Schulter AR/IR
- Yogi
- Zeitungsleser
- Zirkuspferdchen/Twist