

# Inhalt

Zum Aufbau des Buches	6
<b>Einführung</b>	9
Die Dehnübung	10
Die Kräftigungsübung	13
Übungen zur Bewegungskoordination	15
<b>Der Rumpf und der Hals</b>	17
Die Bewegungen und ihre Bezeichnungen	18
Ein paar Informationen zur Anatomie	20
Die Beweglichkeit der Wirbelsäule	30
Die Muskelkraft des Rumpfes	38
Charakteristik der einzelnen Regionen	46
• PRAKTISCHER TEIL · RUMPF/WIRBELSÄULE	60
• Alle Übungen für die Wirbelsäule auf einen Blick	60
• Dehnung der Gelenke und Muskeln des Rumpfes	61
• Kräftigung der Rumpfmuskulatur	80
• Koordination der tiefen und der oberflächlichen	
• Rumpfmuskulatur	92
• Was man lieber vermeiden sollte	98
<b>Die Schulter</b>	101
Die Bewegungen und ihre Bezeichnungen	102
Bewegungen des Schulterblatt-Thorax-Gelenks	107
Beweglichkeit der Schulter	109
Muskelkraft der Schulter	116
Koordination der Schultermuskeln	117
• PRAKTISCHER TEIL · SCHULTER	120
• Dehnung der Schulter	120
• Kräftigung der oberflächlichen Schultermuskulatur	129
• Koordination der Schulter	132
<b>Der Ellbogen und die Unterarmknochen</b>	137
Die Bewegungen des Ellbogens	138
Beweglichkeit des Ellbogens	139
Die Muskelkraft des Ellbogens	141
Die Bewegungen der beiden Unterarmknochen	142
Beweglichkeit der beiden Unterarmknochen	143
Die Muskelkraft der Unterarmregion	144
Ellbogen-Unterarm-Koordination	145
<b>Das Handgelenk und die Hand</b>	147
Die Bewegungen des Handgelenks und ihre	
Bezeichnungen	148
Beweglichkeit des Handgelenks	149
Die Muskelkraft des Handgelenks	150
Die Bewegungen der Hand und der Finger und ihre	
Bezeichnungen	151
Die Muskelkraft der Hand	152
Koordination der Muskelaktionen der Hand	152
• PRAKTISCHER TEIL · ELLBOGEN/HANDGELENK/HAND	153
• Allgemeine Dehnung der gesamten oberen	
• Extremität	153
• Kräftigung von Ellbogen/Handgelenk/Hand	154
• Koordination der oberen Extremitäten	156
• Übungen für die Hände	160
<b>Die Hüfte</b>	163
Die Bewegungen und ihre Bezeichnungen	164
Bewegungen der Beckenknochen	169
Beweglichkeit der Hüfte	170
Muskelkraft der Hüfte	180
Koordination der Hüftmuskeln	183
• PRAKTISCHER TEIL · HÜFTE	184
• Dehnung der Hüfte	184
• Kräftigung der Hüftmuskulatur	197
• Koordination der Hüftmuskulatur	202
<b>Das Knie</b>	207
Die Bewegungen und ihre Bezeichnungen	208
Ein paar Worte zur Anatomie	211
Beweglichkeit des Knies	214
Kraft der Kniemuskulatur	218
• PRAKTISCHER TEIL · KNIE	222
• Lockerung des Kniegelenks	222
• Kräftigung der Kniemuskulatur	226
• Koordination der Kniemuskulatur	230
<b>Das Sprunggelenk und der Fuß</b>	233
Die Bewegungen und ihre Bezeichnungen	234
Beweglichkeit des Sprunggelenks	238
Beweglichkeit des Fußes	240
Die muskuläre Kraft des Sprunggelenks und	
des Fußes	242
Koordination von Sprunggelenk und Fuß	244
Koordination Sprunggelenk/Fuß im Stand	248
• PRAKTISCHER TEIL · SPRUNGELENK/FUß	250
• Dehnung des Sprunggelenks	250
• Dehnung des Fußes	254
• Kräftigung der Sprunggelenk- und Fußmuskulatur	258
• Koordination der Sprunggelenk- und Fußmuskeln	268
<b>Koordination Hüfte/Knie/Fuß</b>	273
• PRAKTISCHER TEIL · HÜFTE/KNIE/FUß	274
• Steuerung der unteren Extremität	274
• Das Plié	278
• Das Balancé	282
• Der Zehenstand	284
• Die Stoßdämpfung	286
• Die Propulsion	296