

Rilo Pöhlmann

Inventar-Listen-Nr.: ~~40307~~ 40307

Motorisches Lernen

Bewegungsregulation, Psychomotorik, Rehabilitation



Rowohlt

Inhalt

- 1. Lerneinflüsse, Lernbedingungen und Lernarten richtig gruppieren**
- 1.1 Was ist Lernen? 12 Fragen und einige Teilantworten 11
- 1.2 Die Erkenntnisstufe der Sammler und Jäger – Vorstufe zu einer Lernklassifikation 20
- 1.3 Motorik und Menschwerdung – soziales Verhalten und sozio-motorisches Lernen 26

- 2. Lernen auf reflextheoretischer Grundlage – nicht alles Alte muß überholt sein**
- 2.1 Die klassischen Zeiten des klassischen Konditionierens 31
- 2.2 Gute und schlechte motorische Gewohnheiten auf- bzw. abbauen 37
- 2.3 Wo es eine Regel gibt, existiert meist auch eine instrumentelle Ausnahme 46
- 2.4 Eine Besonderheit erscheint selten allein – das operante Konditionieren 48
- 2.5 Die typisch menschliche Erweiterung – das Prinzip von Belohnung und Strafe 54
- 2.6 Das Notwendige zum richtigen Zeitpunkt – bedingtreflektorische Blasen- und Darmentleerungen 57
- 2.7 Der Übergang – vom Reflex zum Handeln 61

- 3. Handlungstheoretische Ansätze – die psychomotorische Lernspirale 63**
- 3.1 Alles nimmt irgendwo seinen Anfang – die Aufnahmefunktion 65
- 3.2 Das Labor für afferente Synthesen – die Aufbereitungsfunktion 69
- 3.3 Zum Wesen von Soll-Ist-Vergleichen – die Bewertungsfunktion 74

- 3.4 Ohne Vor-Bild geht nichts – die Entwurf- oder Projektierungsfunktion. 77
- 3.5 Wenn das Ziel klar ist, geht es um die Mittel und Methoden – die Programmfunktion 82
- 3.6 Der Mensch denkt, und die Umwelt lenkt – die Ausführungsfunktion 85
- 3.7 Die Regel, der Kreis und der Regelkreis – die Kontrollfunktion 89

4. Differentielle Lerntechniken im Rahmen der Grundfunktionen

- 4.1 Die Aufnahmefunktion 91
- 4.2 Die Aufbereitungsfunktion 93
- 4.3 Die Bewertungsfunktion 96
- 4.4 Die Entwurffunktion 100
- 4.5 Die Programmfunktion 104
- 4.6 Spezielle Lerntechniken der Ausführungsfunktion 106
- 4.7 Die Kontroll- und Kommunikationsfunktion 111

5. Lernen als Korrektur des individuellen Gedächtnisbesitzes 117

- 5.1 Das Für und Wider von Gedächtnistypen 118
- 5.2 Einprägen, Behalten, Reproduzieren und Vergessen 122
- 5.3 Alles ist vergänglich, aber in unterschiedlichen Zeitspannen 127
- 5.4 Vom Nutzen der Vereinfachung – die Gedächtnismodelle 130
- 5.5 Die Mnemotechnik – 13 Faustregeln 136

6. Wenn sich Gelerntes gegenseitig befruchtet oder gegenseitig stört – Transferenzen und Interferenzen 141

- 6.1 Transferarten und Transferrichtungen 143
- 6.2 Transferüberprüfungen und Transferexperimente 145
- 6.3 Die Transfertheorie im Wandel der Zeiten 146
- 6.4 Orientierungen für die Praxis 151

7. Kleine Experimente zur Lehr-Lern-Effektivierung

- 7.1 Lehreffektivität und Orientierungsgrundlage 154
- 7.2 Begrenzte Ressourcen und Einkanalhypothese 157
- 7.3 Die Bedeutung der Genauigkeit der Rückinformation 165
- 7.4 Schnelleres Lernen durch zweckmäßige Zeitstrukturen 169
- 7.5 Lernstabilität und Informationshäufigkeiten 175
- 7.6 Lernen durch Erfolg oder aus Furcht vor Mißerfolg 179

8. Motorische Verhaltensregulation, Bewegungsförderung und mototherapeutische Intervention bei Benachteiligten und Behinderten 185

- 8.1 Periphere bzw. zentrale motorische Erkrankungen und Behinderungen – Systematisierung und Schwerpunktbereiche 186
- 8.2 Die Extremitätenfunktionen – Beeinträchtigungen und Hilfen 190
- 8.3 Die Gelenke – Erkrankungen und Linderung 197
- 8.4 Wunderwerk Wirbelsäule – Schäden und Schadensbehebungen 201
- 8.5 Veränderungen der Skelettarchitektur: Erkrankung und Gesundung der Knochen 209
- 8.6 Muskeltonus und Muskelstiffness – therapeutische Ansätze 212
- 8.7 Muskelschwund progressiv – eine schwere Form der Erkrankung 215
- 8.8 Hirndurchblutungsstörungen – die dritthäufigste Todesursache 220
- 8.9 Minimale cerebrale Dysfunktionen (MCD) 228

9. Spezielle Methoden der Bewegungsförderung, Krankengymnastik und Mototherapie

- 9.1 Die Psychomotorische Übungsbehandlung 234
- 9.2 Die Psychomotorische Therapie 236
- 9.3 Die Konzentrierte Bewegungstherapie 237
- 9.4 Die Progressive Relaxation 238
- 9.5 Die Integrative Bewegungstherapie 239

- 9.6 Rolfing – nützliche Nische 240
- 9.7 Massage – alte Kunst und moderne Grifftechnik 241
- 9.8 Krankengymnastische Hilfen und spezielle Verfahren 243
- 9.9 PNF – Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation 246
- 9.10 Das Konzept von B. u. K. Bobath 248

**10. Sowohl Kunst als auch wissenschaftliches Können –
Heilung und Hilfe, Bereicherung und Befriedigung durch
Spiel-, Musik- und vielfältige Kunsttherapien**

- 10.1 Der Spieltrieb, die Spieltätigkeit und
die Spieltherapie 250
- 10.2 Die Musik-, Tanz- und Kunsttherapien 260
- 10.3 Verbale und nichtverbale Interventions-
kommunikation 264

Anstelle eines Ausblicks – Der Bewegungsspezialist,
das Individuum, die Gesellschaft und das Problem der
Verantwortung 268

- Literaturhinweise 271
- Der Autor 280
- Glossar 281
- Sachregister 286