

# INHALT

## KAPITEL 1 – EINLEITUNG IN ACT

Grundprinzipien der ACT-Methode .....	8
1.01 Motorisches Lernen .....	8
1.02 Akrum & Stütz .....	9
1.03 Positionen der Entwicklung .....	10
1.04 Geschlossene Bewegungsketten .....	11
Bedeutung des Gewölbes der Akren .....	14
Das Handgewölbe .....	14
Das Fußgewölbe .....	15

## KAPITEL 2 – PRINZIPIEN DER ACT-ÜBUNGEN

Rekapitulation - wesentliche Elemente der Stützübungen .....	22
--	----

## KAPITEL 3 – ACT-STÜTZÜBUNGEN

3.01 Stütz in der Position auf dem Rücken .....	28
3.02 Stütz in der Position auf dem Rücken mit der Stütze der Ferse auf dem Spann .....	30
3.03 Stütz aus der Position auf dem Rücken in die Position auf der Seite .....	32
3.04 Stützungen in der Position auf der Seite .....	33
3.05 Stütz in der Position auf dem Bauch .....	36
3.06 Stütz aus der Position auf dem Bauch in die Position des seitlichen Schritts .....	37
3.07 Stütz aus der Position auf dem Bauch in die Position des tiefen schiefen Sitzes .....	38
3.08 Stütz aus der Position auf dem Bauch in den Vierfüßlerstand .....	39

3.09 Stütz aus der Position des seitlichen Schritts in den Vierfüßlerstand .....	41
3.10 Stütz in dem Vierfüßlerstand und Varianten .....	42
3.11 Drehung „en bloc“ .....	44
3.12 Stütz aus dem Vierfüßlerstand in die Position des hohen schiefen Sitzes .....	45
3.13 Stütz im hohen schiefen Sitz .....	46
3.14 Stütz aus der Position des hohen schiefen Sitzes in die Position des Sitzes .....	47
3.15 Stütz im Sitz .....	48
3.16 Stütz aus dem Sitz auf dem Boden in die Position des hohen Hindernis- schiefen Sitzes .....	52
3.17 Stütz im Sitz auf dem Stuhl .....	54
3.18 Stütz aus dem Vierfüßlerstand in die Position kniend auf beiden Knien .....	55
3.19 Stütz aus der Position kniend in die Position des Schritts .....	56
3.20 Stütz aus dem Schritt in den Stand .....	59
3.21 „Stützgang“ .....	60

## KAPITEL 4 – INFORMATIONEN ÜBER DIE ACT-ÜBUNGEN

Informationen über die ACT-Übungen .....	64
Beispiele anderer Applikationen der ACT .....	68
Profile der Rezensenten .....	76