

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Fit-Ball Arobic als Ausdauertraining für Schule, Verein und Studio</b> .....	<b>11</b>
1.1 Vom Arobic zum Fit-Ball Arobic .....	11
1.2 Ein Angebot für die Schule, den Verein und das Studio .....	14
<b>2 Fit-Ball Arobic als Gesundheitstraining</b> .....	<b>17</b>
<b>3 Fit-Ball Arobic als Fitnesstraining</b> .....	<b>23</b>
3.1 Training der konditionellen Fähigkeiten .....	25
3.1.1 Ausdauer .....	26
3.1.2 Kraft .....	28
3.1.3 Beweglichkeit .....	30
3.2 Training der koordinativen Fähigkeiten .....	32
3.2.1 Gleichgewichtsfähigkeit .....	33
3.2.2 Rhythmusfähigkeit .....	35
3.3 Schulung der Körperwahrnehmung .....	35
<b>4 Voraussetzungen zum Fit-Ball Arobictraining</b> .....	<b>39</b>
4.1 Die Ballgröße .....	39
4.2 Das aktive und aufrechte Sitzen auf dem Ball .....	41
4.3 Die Organisation .....	49
<b>5 Die Übungsstunde</b> .....	<b>55</b>
5.1 Training mit Musik .....	55
5.1.1 Musikanalyse .....	56
5.1.2 Funktion des Übungsleiters .....	58
5.2. Aufbau der Stunde .....	60
5.2.1 Warm-up .....	60
5.2.1.1 Ziele und Wirkungen .....	60
5.2.1.2 Praktische Umsetzung in der Fit-Ball-Stunde .....	61
5.2.2 Kardiophase .....	63
5.2.2.1 Ziele und Wirkungen .....	63
5.2.2.2 Praktische Umsetzung in der Fit-Ball-Stunde .....	64

5.2.3	Cool down .....	71
5.2.3.1	Ziele und Wirkungen .....	71
5.2.3.2	Praktische Umsetzung in der Fit-Ball-Stunde .....	71
5.2.4	Floorwork .....	72
5.2.4.1	Ziele und Wirkungen .....	72
5.2.4.2	Praktische Umsetzung in der Fit-Ball-Stunde .....	76
5.2.5	Stretching .....	78
5.2.5.1	Ziele und Wirkungen .....	78
5.2.5.2	Praktische Umsetzung in der Fit-Ball-Stunde .....	79
<b>6</b>	<b>Die Übungen .....</b>	<b>83</b>
6.1	Gewöhnungsübungen .....	84
6.2	Grundschritte .....	88
6.3	Armbewegungen .....	104
6.4	Kräftigungsübungen .....	113
6.5	Übungen zur Mobilisation und Dehnung .....	130
<b>7</b>	<b>Die Übungsprogramme .....</b>	<b>145</b>
7.1	Übungsprogramm Warm-up .....	146
7.2	Übungsprogramm Kardiophase .....	148
7.2.1	Anfänger .....	148
7.2.2	Fortgeschrittene I .....	152
7.2.3	Fortgeschrittene II .....	156
7.3	Übungsprogramm Cool down .....	160
7.4	Übungsprogramm Floorwork .....	162
7.4.1	Anfänger .....	162
7.4.2	Fortgeschrittene .....	164
7.5	Übungsprogramm Stretching .....	166
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>167</b>