

INHALT

Vorwort 10
Einleitung 14

TEIL 1 Grundlagen der Bewegungen im Sport

- 1** Körper, Geist und Seele 19
 - Der menschliche Körper 20
 - Motorik – die Lehre von der Bewegung 21
 - Körpereigene Systeme 24
- 2** Schwachstellen erkennen 26
 - Eine Kette ist so stabil wie ihr schwächstes Glied 27
 - Leistungseinbußen 29
- 3** Bewegungsanalyse 32
 - Optimale Bewegungspyramide 34
 - Bewegungspyramide mit zu hoher Kraftbetonung 36
 - Bewegungspyramide mit mangelnder Kraft 37
 - Bewegungspyramide mit technischen Defiziten 39
- 4** Sportverletzungen und wie man sich davor schützen kann 41
 - Schmerzen verstehen 42
 - Triggerpunkte 48
 - Besseres Verständnis von Verletzung und Erholung 50

TEIL 2 Mobilität und Stabilität

- 5** Testreihe zur Mobilität und Stabilität 55
 - Zum Verständnis von Mobilität und Stabilität 58
 - Vorbemerkungen zum Training der Rumpfmuskulatur 61
 - Selbsttests 63
 - Bewertung und Übungsprogression 70

- 6** **Functional Training 72**
 - Körperhaltung und individuelle Bewegungen 73
 - Die ersten Übungen 74
 - Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 75
 - Hürdenschritt (Hurdle Step) 83
 - Ausfallschritt (Lunge) 88
 - Aktives Anheben der Beine aus der Rückenlage (ASLR) 92
 - Rumpfdrehung 98
- 7** **Core-Training 104**
 - Übungsprogression für das Core-Training 107
 - Core-Übungssequenzen 124

TEIL 3 Kraft und Ausdauer

- 8** **Kraft- und Ausdauertests 137**
 - Definition von Kraft und Ausdauer 138
 - Bestimmung der Maximalkraft 139
- 9** **Training zum Ausgleich von Bewegungsdysbalancen 147**
 - Chop und Lift 148
 - Letzte Vorbereitungen 149
 - Anwendungsmöglichkeiten von Chop- und Lift-Übungen 151
 - Chop- und Lift-Übungen 154
- 10** **Übungen für Kraft und Ausdauer 162**
 - Gleichzeitige Verbesserung von Kraft und Bewegung 162
 - Krafttrainingsserie Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 165
 - Krafttrainingsserie Hürdenschritt 173
 - Krafttrainingsserie Ausfallschritt 179
 - Ausdauertraining 186

TEIL 4 Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktions- schnelligkeit (Agility) 32

11 Tests zu Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit 197

**Definition von Leistung, Schnelligkeit und
Aktionsschnelligkeit 197**

**Bewertung von Leistung, Geschwindigkeit und
Aktionsschnelligkeit 198**

12 Schnelligkeitstraining 206

Schnelligkeitstraining durch Seilspringen 208

Plyometrisches Training 208

Lernen zu entspannen 212

Herzfrequenz 215

Entspannt bleiben 215

13 Übungen zu Kraft/Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit 217

Power Moves: Kniebeuge, Hürdenschritt und Ausfallschritt 217

Schnelligkeitsübungen 234

Sprinttraining 243

Agility 244

TEIL 5 Trainingsprogramme 44

14 Rotations- und Schwungbewegungen 253

Wurf- und Schlagsportarten 256

Training mit Kabelzugmaschine und Medizinball 257

Training mit Fitness-Tube und Sprungseil 260

Schwer gegen leicht 260

Kanusport, Rudern und Kampfsport 261

- 15** Wurf- und Schlagsportarten 263
 - Ein-Arm-Bewegungen 265
 - Training mit dem Medizinball 265
 - Training an der Kabelzugmaschine 267
 - Training mit Fitness-Tube und Sprungseil 267
- 16** Sportarten mit Sprung- und Kickbewegungen 269
 - Zug- und Druckübungen im Stehen auf einem Bein 272
 - Seilspringen 275
 - Training mit dem Medizinball 275
- 17** Tempo- und Richtungswechsel 277
 - Übungen mit Medizinball 280
 - Training mit dem Springseil 283
 - Übungen mit dem Fitness-Tube 285
- 18** Beurteilung Ihres Fortschritts 288
 - Intelligentes Training 292
 - Trainingspsychologie 293
 - Sportartspezifische Basics 295
 - Schlussfolgerung 297

Danksagung 301

Der Autor 302

Bezugsquelle 303

Bibliografie und Quellen 304

Übungsverzeichnis 306