

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>9</b>
1.1 Zum Buch .....	9
1.2 Aerobic – der Fitnessklassiker .....	11
1.2.1 Aerobic heute .....	11
1.2.2 Die Wirkungen des Aerobic-Trainings .....	11
1.3 Die Aufgaben des Aerobic-Trainers .....	12
<b>2 Grundsätzliches</b> .....	<b>16</b>
2.1 Stundenprofile/Stundenaufbau .....	16
2.1.1 Die Struktur einer Aerobic-Stunde .....	16
2.1.2 Ziele und Inhalte der Stundenphasen .....	18
2.1.2.1 Warm-up .....	18
2.1.2.2 Cardiophase .....	22
2.1.2.3 Cool down I .....	23
2.1.2.4 Workout .....	23
2.1.2.5 Cool down II .....	24
2.1.2.6 Post-Stretch .....	24
2.2 Die optimale Körperhaltung für das Aerobic-Training .....	25
2.2.1 Anweisungen zum Aufbau der optimalen Grundhaltung .....	25
2.2.2 Hintergründe .....	26
2.2.2.1 Die Wirbelsäulenform .....	26
2.2.2.2 Die Beinführung .....	30
2.2.2.3 Das Körperlot .....	31
2.2.3 Typische Haltungsschwächen .....	31
2.2.4 Die Haltungskorrektur .....	32
2.2.5 Ausgewählte Beispiele für die Unterrichtspraxis .....	35
2.3 Grundschnitte, Schrittvariationen und Armbewegungen .....	39
2.3.1 Die Schrittfamilien .....	39
2.3.2 Allgemeines zur Technik .....	41
2.3.3 Technikbeschreibung der Schritte .....	42
2.3.4 Technikbeschreibung der Armbewegungen .....	59
2.3.5 Aerobic-typische Handhaltungen .....	62

2.4	<b>Musik</b>	63
2.4.1	Grundstrukturen der Musik	63
2.4.2	Musik und Schrittmuster	66
2.4.3	Phrasierung/Kreuzphrasierung	66
2.4.4	Musikauswahl	66
<b>3</b>	<b>Choreografie</b>	<b>69</b>
3.1	Choreografie – eine Einführung	69
3.2	Planung einer Choreografie	69
3.2.1	Der Choreografie-„RAT“-geber	70
3.2.2	Variationsmöglichkeiten der Schrittmuster und -folgen	72
3.3	Aufbaumethoden und Hilfsmethoden im Überblick	75
3.3.1	Methodische Arbeitsweisen	75
3.3.2	Aufbaumethoden	77
3.3.3	Hilfsmethoden	90
<b>4</b>	<b>Kommunikation</b>	<b>97</b>
4.1	Kommunikation im Aerobic-Unterricht	97
4.1.1	Cueing	97
4.1.1.1	Verbales Cueing	98
4.1.1.2	Nonverbales Cueing	102
4.1.2	Motivation	108
4.1.2.1	Trainerpositionierung	108
4.1.2.2	Feedback	111
4.1.2.3	Interaktion	112
<b>5</b>	<b>Herz-Kreislauf-Training und Intensitätssteuerung</b>	<b>115</b>
5.1	Ausdauertraining im Überblick	115
5.2	Die Wirkung des Ausdauertrainings	117
5.3	Energiegewinnung – <i>Fettkiller</i>	118
5.4	Ausdauertrainingsmethoden	125
5.4.1	Dauermethode	125
5.4.2	Intervallmethode	129
5.5	Trainingsplanung als Weg zum Erfolg	132
5.6	Intensitätssteuerung	123
5.6.1	Steuerung mittels Herzfrequenz	133
5.6.2	Aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteuerung	137

5.6.2.1	Mittel zur Intensitätssteuerung bei heterogenen Gruppen	137
5.6.2.2	Mittel zur Intensitätssteuerung bei weit gehend homogenen Gruppen	140
<b>6</b>	<b>Workout</b>	<b>143</b>
6.1	<b>Krafttraining in Theorie und Praxis</b>	<b>143</b>
6.1.1	Ziele des Krafttrainings	143
6.1.2	Grundlagen des Krafttrainings	144
6.1.2.1	Die Kraftfähigkeiten	144
6.1.2.2	Arbeitsweisen der Muskulatur	146
6.1.2.3	Trainingsprinzipien	147
6.1.3	Trainingssteuerung und Methoden des Kraftausdauertrainings	150
6.1.3.1	Belastungsintensität	150
6.1.3.2	Belastungsdauer	154
6.1.3.3	Belastungsdichte	154
6.1.3.4	Trainingshäufigkeit	156
6.1.4	Wichtige Faktoren zur Unterrichtspraxis	157
6.1.4.1	Grundsätzliche Aspekte	157
6.1.4.2	Zusatzgeräte	160
6.1.4.3	Arbeit mit der Musik	161
6.1.5	Prioritätenkatalog der Muskulatur	163
6.1.6	Übungskatalog (Krafttraining)	168
6.2	<b>Beweglichkeitstraining in Theorie und Praxis</b>	<b>195</b>
6.2.1	Was dehnen wir?	195
6.2.2	Warum dehnen wir?	199
6.2.3	Wie dehnen wir?	203
6.2.4	Wann dehnen wir?	210
6.2.4.1	Dehnen im Warm-up: Vordehnen – Pre-Stretch	210
6.2.4.2	Nachdehnen – Post-Stretch	211
6.2.4.3	Stretch-Training	213
6.2.5	Übungskatalog (Beweglichkeitstraining)	215
<b>7</b>	<b>Ausblick</b>	<b>235</b>
<b>8</b>	<b>Glossar</b>	<b>236</b>
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	<b>241</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>244</b>