

INHALT

Kapitel 1

Circuit-Training

Vorworte	6
1 Einführung	10
1.1 Die Ziele des Circuit-Trainings (CTs) früher und heute	10
1.2 Die Entwicklung des CTs	11
1.3 Aktuelle Tendenzen	13
1.4 Probleme bei der Planung eines CTs	13
1.5 Eine arbeitsintensive Alternative	14
1.6 Ein Lösungsvorschlag	15
2 Zur Funktionalität von Kräftigungsübungen	16
2.1 Unfunktionell – für wen und für was?	17
2.2 Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings	18
2.3 Training der Bauch- und Rückenmuskeln	19
2.4 Belastung der Kniegelenke beim Training der Beinmuskeln	21
2.5 Zur Funktionalität von Dehnungsübungen	22
2.6 Zusammenfassung	24
3 Bedeutung des Krafttrainings für die Körperhaltung – Zum Problem der muskulären Balance	25
4 Methoden des Krafttrainings	28
5 Zur Gestaltung der Belastungsnormative beim CT	30

6	Zur Wirkung des CTs	33
7	Organisatorische Hinweise zur Durchführung des CTs	35
8	Übungen des CTs und der Fitness-Gymnastik	37
8.1	Übungen für die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme	39
8.2	Übungen für die Bauchmuskulatur	41
8.3	Übungen für die Rücken- und für die Hüftstrecker	42
8.4	Übungen für die Beinmuskulatur	43
8.5	Übungen für die allgemeine Kraftausdauer	43
8.6	Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung	43
8.7	Gleichgewichtsübungen	44
8.8	Spielerische Übungen	44
8.9	Sportspiele	45
8.10	Ski-Gymnastik	45
8.11	Aufwärmen des Schultergürtels	45
8.12	Fitness-Gymnastik	45
8.13	Dehnungsübungen	46
9	Beispiel-Circuits (Cts)	46
10	Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen	48
11	Unterrichtsbeispiele	51
11.1	Die Vermittlung der Grundsätze zum funktionellen Training der Rumpfmuskeln	51
11.2	Erarbeitung eines CTs zur Vorbeugung des Hohlrundrückens .	54
11.3	Weitere Vorschläge zur Realisierung	56
12	CT an Krafttrainingsgeräten	59
13	CT im Krafraum	62

Kapitel 2

Abbildungskatalog

Zitierte Beispiele von unfunktionellen Übungen	66
Methoden des Dehnungstrainings	70
Hypothetische, druckabhängige Flüssigkeitsverschiebungen in den Zwischenwirbelscheiben	71
318 Fotos zur Zusammenstellung von Cts und von Fitness-Gymnastik-Programmen	72
10 Beispiel-Cts	89
3 Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen	99
6 Beispiele von Stationsblättern	105
4 Arbeitsblätter	111

Anhang

Verzeichnis der Abkürzungen	120
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	120
Literaturverzeichnis	122