

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Ziele des Ganzkörpertrainings	8
2. Anpassung – die biologische Grundlage zum Training	10
3. Training der Kraft	17
3.1 Krafttraining – Hintergrundwissen	17
3.2 Das bewirken Kräftigungsübungen - Effektwissen	18
3.3 Durchführung des Krafttrainings - Handlungswissen	18
4. Training der Beweglichkeit	23
4.1 Beweglichkeitstraining - Hintergrundwissen	23
4.2 Das bewirken Beweglichkeitsübungen - Effektwissen	24
4.3 Durchführung des Beweglichkeitstrainings - Handlungswissen	25
5. Training der Koordination	29
5.1 Koordinationstraining - Hintergrundwissen	29
5.2 Das bewirken Koordinationsübungen - Effektwissen	32
5.3 Durchführung des Koordinationstrainings - Handlungswissen	32
6. Methodisch-didaktische Aspekte bei der Auswahl und Durchführung von Übungen und Übungsprogrammen in Gruppenkursen	37
6.1 Auswahl der Übungen	37
6.2 Ausgangsstellungen bei den Übungen	38
6.3 Trainingsgeräte	39
6.4 Organisationsformen	43
6.5 Didaktische Prinzipien bei der Durchführung von Trainings- und Übungsstunden in Gruppen	44
6.6 Stundenplanung Ganzkörpertraining	47
7. Krafttraining - Übungen zur Verbesserung der Kraft	50
7.1 Rumpfmuskulatur	50
7.1.1 Bauchmuskulatur	50
7.1.2 Autochthone Rückenmuskulatur	69
7.1.3 Komplexe Rumpfübungen	81
7.2 Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur	88
7.3 Schulter-, Brust- und Armmuskulatur	96

8. Beweglichkeitstraining - Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Mobilisation und Dehnung)	105
9. Koordinationstraining - Übungen zur Verbesserung der Koordination	117
9.1 Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit	117
9.2 Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit	126
9.3 Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit	129
9.4 Übungen zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit	131
9.5 Übungen zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit	134
9.6 Übungen zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit	135
9.7 Übungen zur Verbesserung der Antizipations- oder Umstellungsfähigkeit	137
10. Testübungen	138
10.1 Testübungen: Prävention von Rückenschmerzen	138
10.2 Testübungen: Rückenschmerzen und Kraftausdauer	139
10.3 Testübungen: Fitnesszustand	139
10.4 Testübungen zur Koordination	141
11. Literatur	143