

Inhalt

I	Vorwort	10
II	Allgemeine didaktische Überlegungen zur Durchführung von Herz- und Alterssport	14
	Gestaltung von Sportstunden über längere Zeit	14
	Umgang mit den Teilnehmenden	15
	Integration von neuen Teilnehmenden	17
	Berücksichtigung von Begleiterkrankungen und präventive Maßnahmen	17
	Überlegungen zur Belastungsdosierung	19
	Überlastungskriterien	20
	Gefahren und Komplikationen in der Bewegungstherapie	22
	Wassergymnastik – Voraussetzungen und Vorteile	23
III	Bedeutung verschiedener Schwerpunkte in einer Bewegungseinheit im Herz- und Alterssport	28
	Begrüßung der Teilnehmenden	28
	Aufwärmen – wozu und wie lange?	29
	Allgemeine Körperschulung –	
	Möglichkeiten und Ziele der Funktionsgymnastik	32
	Ziele des Ausdauertrainings	37
	Bedeutung des Spiels	38
	Entspannung – Voraussetzungen und Möglichkeiten	39
	Stundenausklang	39
	Anordnung der Schwerpunkte innerhalb einer Bewegungseinheit	40
	Bewegungseinheiten im Wasser	41
IV	Übungen für die Funktionsgymnastik	44
	Bemerkungen zur Entstehung des Übungskatalogs	44
	Hinweise zur Praxis der Übungen	45
IV.1	Variationsmöglichkeiten in der Funktionsgymnastik ohne Geräte	50
	Gymnastik im Gehen	50
	Gymnastik im Stehen	52

Stretching im Herz- und Alterssport	70
Gymnastik im Kniestand	82
Gymnastik in der Kniebank	85
Gymnastik im Sitzen	89
Gymnastik im Liegen	93
Übungen mit dem Partner	103

IV.2 Variationsmöglichkeiten in der Funktionsgymnastik

mit Geräten	112
Übungen mit dem Ball	112
Übungen mit dem Ball und einem Partner	129
Übungen mit dem Reifen	137
Übungen mit Ball und Reifen	150
Übungen mit dem Stab	156
Übungen mit dem Seil	170
Übungen mit dem Handtuch	184
Übungen mit Handtuch und Ball	194
Übungen mit dem Fallschirm oder Schwungtuch	196
Übungen an und auf der Langbank	202
Übungen auf der Langbank mit Handgeräten	212
Übungen auf dem kleinen Kasten oder Hocker	219
Übungen mit dem Luftballon	223
Übungen mit dem Tennisring	227
Übungen mit dem Sandsäckchen	232
Übungen mit der Zeitung	235
Übungen mit weiteren Kleingeräten –	
Anregungen für weitere Gestaltungsmöglichkeiten	239

IV.3 Wassergymnastik

Wassergymnastik	246
Gymnastik im Wasser ohne Hilfsmittel	246
Übungen im Wasser mit dem Schwimmbrett oder Pull-Buoys	255
Übungen im Wasser mit dem Luftballon oder Ball	261
Übungen im Wasser mit weiteren Geräten	266
Spiele im Wasser	270

V	Exemplarische Stundenbilder	276
	Beispiel einer Übungsstunde (1), 50-75 Watt, wenig Bewegungserfahrung	276
	Beispiel einer Übungsstunde (2), 50-75 Watt, längere Bewegungserfahrung	279
	Beispiel einer Trainingsstunde (1), 75-100 Watt, längere Bewegungserfahrung	281
	Beispiel einer Trainingsstunde (2), 100 Watt und mehr, gute Bewegungserfahrung	283
VI	Literaturverzeichnis	288
	Bildnachweis	290