

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

| | |
|--|------------|
| 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 |