

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>	Die Trainingsprinzipien	32
		Allmähliche Belastungserhöhung	32
		Vielseitige Belastungen	32
		Leistungsangepaßte Belastung	34
		Die konditionellen Fähigkeiten	34
		Die Ausdauer	34
		Die Kraft	35
		Die Beweglichkeit	36
		Die Schnelligkeit	37
		Die Belastungsdosierung	37
		Der Aufbau einer gezielten Gymnastik	40
		Die Anpassungsphase	40
		Die Aufbauphase	41
		Die Stabilisationsphase	41
		Sportmotorische Tests in der Zweckgymnastik	41
		Zusammenfassung	42
		Lernerfolgskontrolle	43
		<b>Die pädagogisch/didaktischen Aspekte der Zweckgymnastik</b>	<b>44</b>
		Ziele der Zweckgymnastik	44
		Die Übungsauswahl	45
		Übungszusammenstellung und Stundenaufbau	47
		Durchführung der Zweckgymnastik	48
		Zusammenfassung	49
		Lernerfolgskontrolle	50
		<b>Die organisatorischen und technischen Voraussetzungen</b>	<b>51</b>
		Die Übungsstätte	51
		Die Ausrüstung	51
		Zusammenfassung	52
		Lernerfolgskontrolle	52
<b>Theoretischer Teil</b>	<b>9</b>		
<b>Die Entwicklung und die Formen der Gymnastik</b>	<b>10</b>		
Der Gymnastikbegriff	10		
Die Verbreitung der Gymnastik	10		
Die Ordnung der Gymnastikformen	12		
Zusammenfassung	15		
Lernerfolgskontrolle	15		
<b>Die physiologisch/medizinischen Aspekte der Gymnastik</b>	<b>16</b>		
Die physiologischen Eigenschaften der Muskulatur	17		
Die Belastungsuntersuchung	19		
Die Herz-Kreislauf-Reaktionen unter Gymnastik	20		
Muskel-, Sehnen-, Bänder- und Gelenkbelastungen bei der Gymnastik	22		
Somatomotorisches Lernen	23		
Bewegungsentwurf	23		
Fehlerkorrektur	24		
Lernphasen	25		
Die Altersveränderungen	26		
Die gesundheitlichen Effekte der Zweckgymnastik	27		
Zusammenfassung	27		
Lernerfolgskontrolle	27		
<b>Die Trainingsgrundlagen der Zweckgymnastik</b>	<b>29</b>		
Das Trainieren als biologischer Anpassungsprozeß	30		

<b>Muskelfunktionen</b>	<b>53</b>	<b>Hauptbewegungen des Körpers</b>	<b>79</b>
<b>Die Schulter- und Armmuskulatur</b>	<b>56</b>	<b>Hinweise zur Handhabung der Übungssammlung</b>	<b>80</b>
Muskeln des Schultergürtels	56	<b>Gymnastische Übungen</b>	<b>82</b>
Muskeln des Schultergelenks/ Oberarms	58	Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen	82
Unterarmmuskeln	60	Koordinationsübungen	89
Wozu brauche ich die Schulter- und Armmuskulatur?	62	Flexibilitätsübungen	93
Besonderheiten der Schulter- und Armmuskulatur im Gesundheitssport	63	Kräftigende Übungen	104
<b>Die Rumpfmuskulatur</b>	<b>64</b>	<b>Gymnastikprogramme für Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>113</b>
Atemmuskeln	64	 	
Bauchmuskeln	65	<b>Hinweise</b>	<b>114</b>
Lange tiefe Rücken-, kurze Nackenmuskeln	66	<b>Gymnastikprogramme</b>	<b>115</b>
Wozu brauche ich die Rumpfmuskulatur?	68	Programm 1: Morgengymnastik	116
Besonderheiten der Rumpfmuskulatur im Gesundheitssport	68	Programm 2: Ausgleichsgymnastik fürs Büro	118
 		Programm 3: Miniprogramm für Bauch- und Rückenmuskeln	120
<b>Die Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur</b>	<b>69</b>	Programm 4: Ausgleichsgymnastik für Jogger	122
Vordere Hüft- und Oberschenkelmuskeln	69	Programm 5: Gymnastikprogramm für 20- bis 40jährige „Anfänger“	124
Hintere Hüft- und Oberschenkelmuskeln	70	Programm 6: Gymnastikprogramm für 20- bis 40jährige „Aktive“	128
Unterschenkelmuskeln	71	Programm 7: Gymnastikprogramm für 40- bis 60jährige „Anfänger“	132
Kurze Muskeln des Fußes	72	Programm 8: Gymnastikprogramm für 40- bis 60jährige „Aktive“	136
Wozu brauche ich die Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur?	73	Programm 9: Gymnastikprogramm für 60- bis 75jährige „Anfänger“	140
Besonderheiten der Hüft-, Bein- und Fußmuskulatur im Gesundheitssport	73	Programm 10: Gymnastikprogramm für 60- bis 75jährige „Aktive“	142
<b>Übungssammlung</b>	<b>75</b>	<b>Literatur</b>	<b>144</b>
 		<b>Glossar</b>	<b>145</b>
<b>Ausgangsstellungen</b>	<b>77</b>	<b>Sachregister</b>	<b>153</b>
<b>Bewegungsebenen</b>	<b>78</b>		
<b>Bewegungsrichtungen</b>	<b>78</b>		