

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Ziele des Ganzkörpertrainings

2. Anpassung – die biologische Grundlage zum Training

3. Training der Kraft

- 3.1 Krafttraining – Hintergrundwissen
- 3.2 Das bewirken Kräftigungsübungen - Effektwissen
- 3.3 Durchführung des Krafttrainings - Handlungswissen

4. Training der Beweglichkeit

- 4.1 Beweglichkeitstraining - Hintergrundwissen
- 4.2 Das bewirken Beweglichkeitsübungen - Effektwissen
- 4.3 Durchführung des Beweglichkeitstrainings - Handlungswissen

5. Training der Koordination

- 5.1 Koordinationstraining - Hintergrundwissen
- 5.2 Das bewirken Koordinationsübungen - Effektwissen
- 5.3 Durchführung des Koordinationstrainings - Handlungswissen

6. Methodisch-didaktische Aspekte bei der Auswahl und Durchführung von Übungen und Übungsprogrammen in Gruppenkursen

- 6.1 Auswahl der Übungen
- 6.2 Ausgangsstellungen bei den Übungen
- 6.3 Trainingsgeräte
- 6.4 Organisationsformen
- 6.5 Didaktische Prinzipien bei der Durchführung von Trainings- und Übungsstunden in Gruppen
- 6.6 Stundenplanung Ganzkörpertraining

7. Krafttraining - Übungen zur Verbesserung der Kraft

- 7.1 Rumpfmuskulatur
 - 7.1.1 Bauchmuskulatur
 - 7.1.2 Autochtone Rückenmuskulatur
 - 7.1.3 Komplexe Rumpfübungen
- 7.2 Hüft-, Gesäß- und Beinmuskulatur
- 7.3 Schulter-, Brust- und Armmuskulatur

8. Beweglichkeitstraining - Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Mobilisation und Dehnung)

9. Koordinationstraining - Übungen zur Verbesserung der Koordination

- 9.1 Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- 9.2 Übungen zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit
- 9.3 Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- 9.4 Übungen zur Verbesserung der Rhythmusfähigkeit
- 9.5 Übungen zur Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit
- 9.6 Übungen zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit
- 9.7 Übungen zur Verbesserung der Antizipations- oder Umstellungsfähigkeit

10. Testübungen

- 10.1 Testübungen: Prävention von Rückenschmerzen
- 10.2 Testübungen: Rückenschmerzen und Kraftausdauer
- 10.3 Testübungen: Fitnesszustand
- 10.4 Testübungen zur Koordination

11. Literatur