

# INHALT

## Kapitel 1

## Circuit-Training

Vorworte .....	6
1 Einführung .....	10
1.1 Die Ziele des Circuit-Trainings (CTs) früher und heute ....	10
1.2 Die Entwicklung des CTs .....	11
1.3 Aktuelle Tendenzen .....	13
1.4 Probleme bei der Planung eines CTs .....	13
1.5 Eine arbeitsintensive Alternative .....	14
1.6 Ein Lösungsvorschlag .....	15
2 Zur Funktionalität von Kräftigungsübungen .....	16
2.1 Unfunktionell – für wen und für was? .....	17
2.2 Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings .....	18
2.3 Training der Bauch- und Rückenmuskeln .....	19
2.4 Belastung der Kniegelenke beim Training der Beinmuskeln .....	21
2.5 Zur Funktionalität von Dehnungsübungen .....	22
2.6 Zusammenfassung .....	24
3 Bedeutung des Krafttrainings für die Körperhaltung – Zum Problem der muskulären Balance .....	25
4 Methoden des Krafttrainings .....	28
5 Zur Gestaltung der Belastungsnormative beim CT .....	30

6	Zur Wirkung des CTs .....	33
7	Organisatorische Hinweise zur Durchführung des CTs .....	35
8	Übungen des CTs und der Fitness-Gymnastik .....	37
8.1	Übungen für die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme .....	39
8.2	Übungen für die Bauchmuskulatur .....	41
8.3	Übungen für die Rücken- und für die Hüftstrecker .....	42
8.4	Übungen für die Beinmuskulatur .....	43
8.5	Übungen für die allgemeine Kraftausdauer .....	43
8.6	Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung .....	43
8.7	Gleichgewichtsübungen .....	44
8.8	Spielerische Übungen .....	44
8.9	Sportspiele .....	45
8.10	Ski-Gymnastik .....	45
8.11	Aufwärmen des Schultergürtels .....	45
8.12	Fitness-Gymnastik .....	45
8.13	Dehnungsübungen .....	46
9	Beispiel-Circuits (Cts) .....	46
10	Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen .....	48
11	Unterrichtsbeispiele .....	51
11.1	Die Vermittlung der Grundsätze zum funktionellen Training der Rumpfmuskeln .....	51
11.2	Erarbeitung eines CTs zur Vorbeugung des Hohlrundrückens .	54
11.3	Weitere Vorschläge zur Realisierung .....	56
12	CT an Krafttrainingsgeräten .....	59
13	CT im Kraftraum .....	62

## Kapitel 2      Abbildungskatalog

Zitierte Beispiele von unfunktionellen Übungen .....	66
Methoden des Dehnungstrainings .....	70
Hypothetische, druckabhängige Flüssigkeitsverschiebungen in den Zwischenwirbelscheiben .....	71
318 Fotos zur Zusammenstellung von Cts und von Fitness-Gymnasik-Programmen .....	72
10 Beispiel-Cts .....	89
3 Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen .....	99
6 Beispiele von Stationsblättern .....	105
4 Arbeitsblätter .....	111

## Anhang

Verzeichnis der Abkürzungen .....	120
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis .....	120
Literaturverzeichnis .....	122

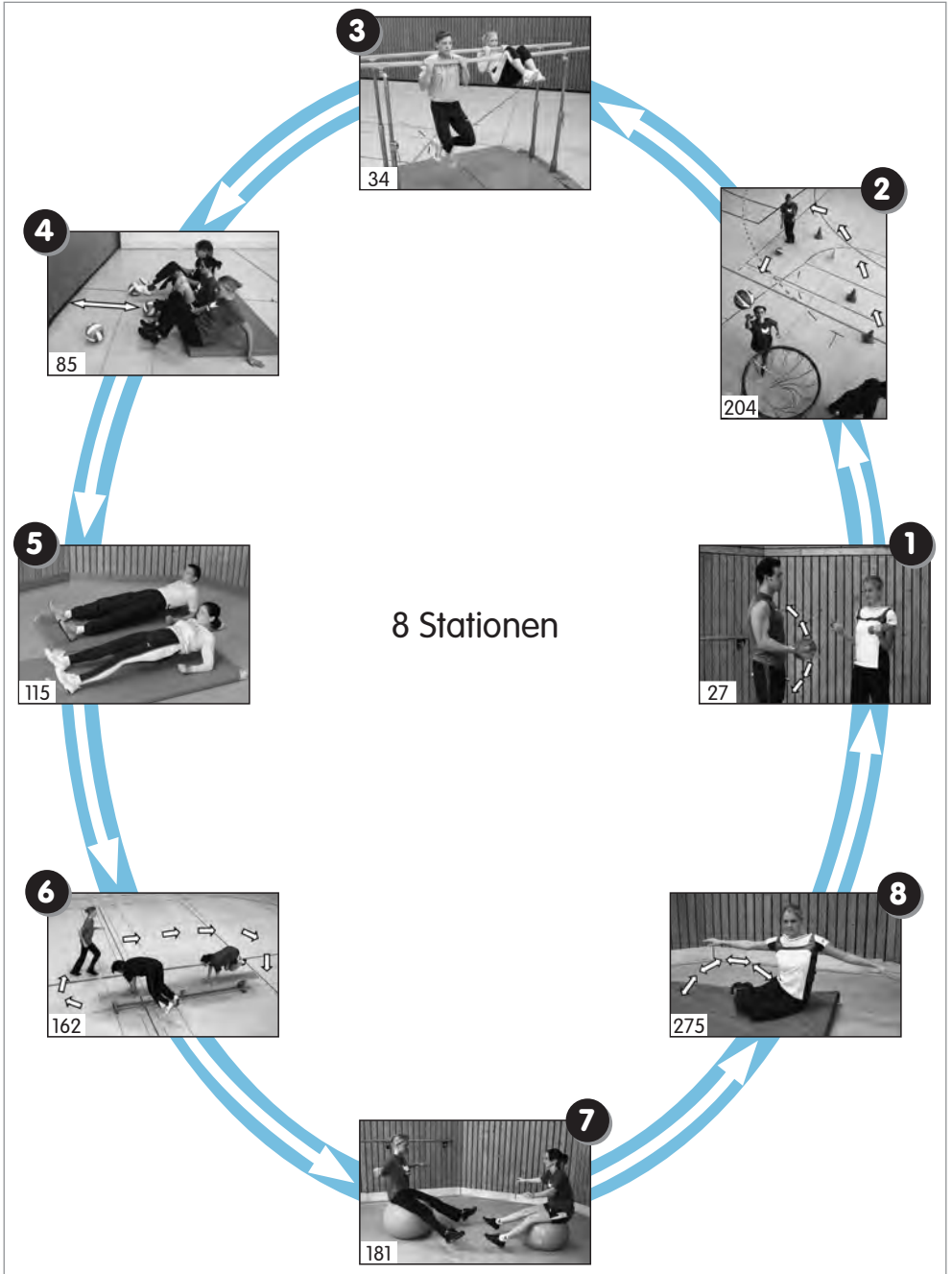


Abb. 16: Beispiel-Circuit mit 8 Stationen

### 84: Ball mit Füßen zurollen

**Trainierte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil; Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

**Benötigte Geräte:** 2 Turnmatten, 1 Gymnastikball



#### **Bewegungsbeschreibung:**

Die Matten werden im Abstand von 2 m hingelegt.

Hände neben den Hüften aufsetzen, Beine im Kniegelenk **gebeugt** anheben.

Den Ball mit den Füßen zum Partner rollen.

Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.

**Fehler:** Die Beine sollten nicht gestreckt werden.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen:



Abb. 26: 1. Beispiel eines Stationsblattes: Ball mit Füßen zurollen

## 110, A: Rückenstrecken

**Trainierte Muskeln:** Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** 2 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 2 Turnmatten



### Bewegungsbeschreibung:

Das Becken liegt auf dem Kasten.

Maximal einrollen (1.).

Wirbel für Wirbel aufrollen bis zur **Horizontalen** (2.).

Partner B kontrolliert, dass Partner A nicht zu hoch kommt.

Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

**Fehler:** Zu weit vorne! (Nicht Becken, sondern Oberschenkel liegen auf)



**Fehler:** Zu hoch! Hohlkreuz!



Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden einen Katzenbuckel machen



Der Aufbau der Station

