14 Literaturverzeichnis

Teil 1: Zitierte Quellen

14.1 Monographien zum Circuit-Training

Dassel, H. / Haag, H. (1973). *Circuit-Training in der Schule* (3., verbesserte u. erweiterte Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Dassel, H. / Haag, H. (1978). *Circuit-Training. Bildtafeln für Schule und Verein. Teil 1: Sportmotorische Eigenschaften* (5. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Dassel, H. / Haag, H. (1978). *Circuit-Training. Bildtafeln für Schule und Verein. Teil 2: Balltechnische Fertigkeiten* (5. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Heldt, U. (1998). *Tips für Zirkeltraining* (2., unveränderte Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Jonath, U. (1977). *Circuittraining. Konditionstraining für Schule und Verein, Bundeswehr und Polizei.* (7. Aufl.) Berlin: Bartels & Wernitz.

Morgan, R.E. / Adamson, G.T. (1962). *Circuit-Training*. London: Bells.

Rühl, N. (1996). *Multi-Zirkel*. Sinsheim-Dühren: Sportverlag Norbert Rühl.

Stemper, T. & Wastl, P. (1994). *Circuittraining. Funktionelle Übungen und Fitnessprogramme*. Niedernhausen: Falken.

Scholich, M. (1972). *Kreistraining*. Berlin: Sportverlag.

Scholich, M. (1991). *Circle-Training*. Berlin: Sportverlag.

14.2 Aufsätze zum Circuit-Training, Sonstiges

Balz, E. (1991). Wohlbefinden im Circuit. *Sportpädagogik, 15* (5), 48–51.

Bandi, W. (1977). *Die retropatellaren Kniegelenkschäden. Pathomechanik und pathologische Anatomie, Klinik und Therapie. Aktuelle Probleme der Chirurgie und Orthopädie.* Bern: Verlag Hans Huber.

Bauer, M. (1997). Ein kindgemäßes Circuittraining. *Sportpraxis, 38* (6), 47–48.

Baumann, S. & Zieschang, K. (1979). *Praxis des Sports*. München: BLV Verlagsgesellschaft.

Beigel, K., Gruner, S. & Gehrke, T. (1993), *Gymnastik falsch und richtig*. Hamburg: Rowohlt.

Brehm, W. (1991). Fitneßförderung und Fitneßerziehung. Absichten und Methoden. *sportunterricht, 40* (3), 85–95.

Brockmann, H. (1998). Könige stark machen. Ein Stabilisierungs-Zirkel. Teil 2. *Leichtathletiktraining, 9* (9/10), 66–71.

Brodtmann, D. (1991). Gesundheitserziehung im Schulsport. *Sportpädagogik, 15* (5), 16–23.

Gerisch, G. (1990). Circuittraining in der Halle. *Fußballtraining, 8* (12), 3–7.

Günzel, W. (1989). Circuit-Training und Körpererfahrung. In W. Günzel (Hrsg.), *Körper und Bewegung: Improvisieren – Gestalten – Darstellen* (S. 46-76). Baltmannsweiler: Schneider.

Haberlandt, W. (1999). Stabiler Rücken – Teil 1. *Sport Praxis, 40* (5), 34.

Hecht, St. (1986). Etwas für die Gesundheit tun. *Sportpädagogik, 10* (6), 35–39.

Heil, M. (1994). Neue Ideen für das Circuittraining. *Betrifft Sport, 9* (4), 5–14.

Knebel, K.-P. (1985). *Funktionsgymnastik*. Hamburg: Rowohlt.

Konrad, P., Schmitz, K. & Denner, A. (2001). Neuromuscular Evaluation of Trunk-Training Exercises. *Journal of Athletic Training, 36* (2), 109–118.

Langhoff, K. (1996). Die Sporthalle als Fitness-Studio. *Handballtraining, 18* (4/5), 25–27.

Lechmann, A. (1991). Stationen- und Circuit-Training auf der Oberstufe. *Sporterziehung i. d. Schule, 14* (7), 19–21.

Preusse, U. & Horn, H.-J. (1999). Fitness-Boxen: Konditions-Zirkel für Anfänger. Teil 2. *Leichtathletiktraining, 10* (4), 27–29.

Schmidt, G. (1994). Die „Abenteuer-Turnstunde". Ein „Circuit-alternativ" mit abwechslungsreichen Spielstationen. In Th. Uhlig (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein* (S. 232–253). Bd. 1: Praxisbeiträge. Schorndorf: Hofmann.

Schneider, B. (1993). Möglichkeiten der Verbesserung und Schulung koordinativer Fähigkeiten. *Tennis-Sport, 47* (3), 19–23

Starke, M. & Kühnel, I. (1992). Circuit-Training funktionell. *Betrifft Sport, 7* (4), 1–16.

Tidow, G. (1997). Flexibilitätsübungen für den Hürdensprinter. *Leichtathletiktraining*. Teil 1, (10), 3–15; Teil 2, (11), 9–15.

Ungerer-Roehrich, U., Singer, R., Hartmann, H. & Kreitner, C. (1990). *Praxis sozialen Lernens im Sportunterricht*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.

Verband für Turnen und Freizeit - Landesorganisation Hamburg - (Hrsg.) (1993). *Hitliste der Krankmacherübungen*. Hamburg.

Weineck, J. (1994). *Optimales Training* (8. überarb. u. erweit. Aufl.). Erlangen, perimed.

Wirhed, R. (1984). *Sport – Anatomie und Bewegungslehre*. Stuttgart: Schattauer.

Wydra, G. (2000). Zur Funktionalität der Funktionsgymnastik. Überlegungen zum Umdenken in der Funktionsgymnastik. *Gesundheitssport und Sporttherapie, 16* (4), 128–133.

14.3 Dehnungstraining, muskuläre Balance

Anderson, Bob (1980). *Stretching*. Bolinas, CA: Shelter.

Goldspink, G. (1994). Zelluläre und molekulare Aspekte der Trainingsadaptation des Skelettmuskels. In P. V. Komi (Hrsg.), *Kraft und Schnellkraft im Sport* (S. 213–231). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.

Herring, S. W., Grimm, A. F. & Grimm, B. R. (1984). Regulation of sarcomere number in skeletal muscle: a comparison of hypotheses. *Muscle & Nerve, 7*, 161–173.

Hoster, M. (1987). Zur Bedeutung verschiedener Dehnungsarten bzw. Dehnungstechniken in der Sportpraxis. *Die Lehre der Leichtathletik, 26* (31), 1523–1526.

Hoster, M. (1994). Stretching – zwischen Ritual und therapeutischer Notwendigkeit. In M. Hoster & H.-U. Nepper (Hrsg.), *Dehnen und Mobilisieren* (S. 102–109). Waldenburg: Sport Consult.

Klee, A. (1995). Muskuläre Balance, Die Überprüfung einer Theorie. *sportunterricht, 44* (1), 12–23.

Klee, A., Jöllenbeck, T. & Wiemann, K. (1999). Biomechanical responses to repeated stretches in human M. rectus femoris. In P. Parisi, F. Pigozzi, & G. Prinzi (Ed.), *Sport Science '99 in Europe. Proceedings of the Fourth Annual Congress of the European College of Sport Science* (S. 495). Rome: Miligraf.

Klinge, K., Magnusson, S.P., Simonson, E.B., Aargaard, P., Klausen, K. & Kjaer, M. (1997). The Effect of Strength and Flexibility Training on Skeletal Muscle Electromyographic Activity, Stiffness, and Viscoelastic Stress Relaxation Response. *Am. J. Sports Med., 25*, 710–716.

Magnusson, S.P., Simonsen, E.B., Aargaard, P. & Kjaer, M. (1996a). Biomechanical Responses to Repeated Stretches in Human Hamstring Muscle In Vivo. *The Am. J. Sports Med.*, 24, 622–628.

Magnusson, S.P., Simonsen, E.B., Sorenson, H. & Kjaer, M. (1996b). A mechanism for altered flexibility in human skeletal muscle. *J. Physiol.*, 497, 291–298.

Marschall, F. (1999). Wie beeinflussen unterschiedliche Dehnintensitäten kurzfristig die Veränderung der Bewegungsreichweite? *Dtsch. Z. Sportmed., 50* (1), 5–9.

Ramsey, R.W. & Street, S.F. (1940). The isometric length-tension diagramm of isolated skeletal muscle fibres of the frog. *J. Cell. and Comp. Physiol., 15* (1), 11–34.

Sölveborn, S.A. (1983). *Das Buch vom Stretching*. Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken. München: Mosaik.

Wiemann, K. (1991), Beeinflussung muskulärer Parameter durch ein zehnwöchiges Dehnungstraining. *Sportwissenschaft, 21* (3), 295–306.

Wiemann, K. (1994). Beeinflussung muskulärer Parameter durch unterschiedliche Dehnverfahren. In M. Hoster & H.-U. Nepper (Hrsg.), *Dehnen und Mobilisieren* (S. 40–71). Waldenburg: Sport Consult.

Wiemann, K. (1995). Die ischiocrurale Muskulatur. In K. Carl, H. Mechling, K. Quade & P. Stehle (Hrsg.), *Krafttraining in der sportwissenschaftlichen Forschung* (S. 85–124). Köln: Sport und Buch Strauß.

Wiemann, K. & Klee, A. (1999), Dehnen und Stretching - Effekte, Methoden, Hinweise für die Praxis. *Sport Praxis, 40*, Teil 1: (3), 8-12; Teil 2 (4), 37-41.

Wiemann, K., Klee, A. & Stratmann, M. (1998). Filamentäre Quellen der Muskel-Ruhespannung und die Behandlung muskulärer Dysbalancen. *Dtsch. Z. Sportmed., 44* (4), 111–118.

Wydra, G. (1997). Stretching - ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung. *Sportwissenschaft, 27* (4), 409–427.

14.4 Krafttraining

Buskies, W. (2001): Zur Bedeutung des sanften Krafttrainings nach dem subjektiven Belastungsempfinden. *Sportwissenschaft, 31* (1), 45–60.

Buskies, W., Boeckh-Behrens, W.-U. & Zieschang, K. (1996). Möglichkeiten der Intensitätssteuerung im gesundheitsorientierten Krafttraining. *Sportwissenschaft, 26* (2), 170–183.

Güllich, A. / Schmidtbleicher, D. (1999). Struktur der Kraftfähigkeiten und ihrer Trainingsmethoden. *Dtsch. Z. Sportmed., 50* (7+8), 223–234.

Klee, A. (1999), Das Training im Kraftraum – die Exkursion ins Fitness-Studio. In: M. Reuter & E. Sahre (Hrsg.), *Fertig ausgearbeitete Unterrichtssbausteine für das Fach Sport: eine Ideenbörse für alle Pflicht- und Wahlthemen in den Sekundarstufen I und II.* Kissing: WEKA.

Letzelter, H. & Letzelter, M. (1986). *Krafttraining*. Hamburg: Rowohlt.

Philipp, M. (1999). Einsatz-Training versus Mehrsatz-Training. *Leistungssport, 29* (4), 27–34.

14.5 Zur Wirkung des Circuit-Trainings

Graunke, H. / Koch, K. (1973). *Didaktisch-methodische Modelle für die Schulpraxis. Modellbeispiel II, Circuittraining im obligatorischen Unterricht einer Koedukationsklasse.* Schorndorf: Hofmann.

Herlinghaus, K. (1970). Circuit-Training und Pulsmessungen im Schulsport. *Leibeserziehung, 19* (4), 41–43.

Klimt, F., Massmann, A. & Jähn, M. (1982). Die Beeinflussung biologischer Messgrössen durch unterschiedlich zusammengestellte Circuit-Programme im Schulsport. *Dtsch. Z. Sportmed., 33* (12), 395–402.

Koske, N. & Klimt, F. (1978). Die körperliche Beanspruchung bzw. Belastung von Kindern im 1. Schuljahr durch ein Circuit-Training. *Dtsch. Z. Sportmed., 29* (8), 223–229, 244–248.

Schöner, I., Seiffert, R., Pohontsch, W. & Liesen, H. (1984). Das Verhalten des Blutlakatspiegels und der Herzfrequenz während eines Circuit-Programms nach der extensiven und nach der intensiven Intervallmethoden. In D. Jeschke, *Stellenwert der Sportmedizin in Medizin und Sportwissenschaft* (S. 57–65). Berlin: Springer.

Steinmann, W. & Haupt, St. (1995). Effekte eines Kreistrainings auf konditionelle Parameter – eine empirische Studie. In D. Böhmer & N. Müller (Hrsg.), *Leben in Bewegung* (S. 195–205). Niedernhausen: Schors.

Urhausen, A., Schwarz, M., Stefan, S., Schwarz, L., Gabriel, H.H.W. & Kindermann, W. (2000). Kardiovaskuläre und metabolische Beanspruchung durch einen Kraftausdauer-Zirkel in der ambulanten Herztherapie. *Dtsch. Z. Sportmed., 51* (4), 130–136.

Wasmund, U. & Schuchardt, M. (1973). Zur Effektivität des Circuit-Trainings. Untersuchungen über den Kraftzuwachs. *Prax. d. Leibesüb., 14* (3), 43–45.

14.6 Circuit weight-training, Belastung der Wirbelsäule

Brenke, H., Dietrich, L. & Berthold, F. (1985). Trainingsmethodische Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Stütz- und Bewegungsapparat. *Medizin und Sport, 25* (2), 57–62.

Garbutt, G. & Cable, N.T. (1998). Circuit weight-training. *Sports Exerc. & Injury, 4* (2/3), 46–49.

Garbutt, G., Boocock, M.G., Reilly, T. & Troup, J.D.G. (1994). Physiological and spinal responses to circuit weight-training. *Ergonomics, 37* (1), 117–125.

Krämer, J. (1973). *Biomechanische Veränderungen im lumbalen Bewegungssegment.* Stuttgart: Hippokrates.

Leatt, P., Reilly, T. & Troup, J.D.G. (1985). Unloading the spine. In D.J. Oborne (Ed.), *Con temporary Ergonomics* (S. 227–232). London: Taylor & Francis.

Leatt, P., Reilly, T. & Troup, J.G.D. (1986). Spinal loading during circuit weight-training and running. *Brit. J. of Sports Med., 20* (3), 119–124.

Nachemson, A. & Elfström, G. (1970). Intravital dynamic measurements in lumbar discs. A study of common movements, maneuvers and exercises. *Scand. J. Rehab. Med., 2* suppl. 1: 1–40.

Schmidt, H. (1985). *Orthopädische Grundlagen für sportliches Üben und Trainieren.* Leipzig: Johann Ambrosius Barth.

Wilby, J., Linge, K., Reilly, G. & Troup, J.D.G. (1987). Spinal shrinkage in females: circadian variation and the effects of circuit weight-training. *Ergonomics, 30* (1), 47-54.

Teil 2: Weiterführende Literatur

14.7 Weiterführende Literatur

Auste, N. (1989). Konditionstraining in der Halle. *Fußballtraining, 7* (1), 23–29.

Gettman, L.R., Culter, L.A. & Strathman, T.A. (1980). Physiologic changes after 20 weeks of isotonic vs isokinetic circuit training. *J. Sports Med. phys. Fitness, 20* (3), 265–274.

Gettman, L.R.; Ward, P. & Hagan, R.D. (1982). A comparison of combined running and weight training with circuit weight training. *Med. Sci. Sports Exercise, 14* (3), 229–234.

Haltom, R.W., Kraemer, R.R., Sloan, R.A., Hebert, E.P., Frank, K. & Tryniecki, J.L. (1999). Circuit weight training and its effects on excess postexercise oxygen consumption. *Med. & Sci. in Sports & Exerc., 31* (11), 1613-1618.

Härdrich, A. (1981). Wie bleibe ich fit?. *Sportpädagogik, 5* (5), 29–32.

Himstedt, I. (1979). Sonderturnen – Schwerpunkt Hohlrücken. In J. Recla & H. Recla (Hrsg.), *Sportunterricht im Aufriss* (S. 84–88). Bad Homburg: Limpert.

Juerimaee, T., Karelson, K., Smirnova, T. & Viru, A. (1990). The effect of a single-circuit weight-training session on the blood biochemistry of untrained university students. *Europ. J. of appl. Physiol., 61* (5/6), 344–348.

Kesselmann, G. & Bolz, U. (1982). Verbesserung koordinativer Fähigkeiten durch Circuits zu dritt. *Motorik, 5* (2), 35–46.

Kesselmann, G. (1978). „Dreiercircuit" als Möglichkeit soziomotorischen Trainings. *Motorik, 1* (4), 135–137.

Klaeren, H. & Musahl, H.-P. (1975). Sprungkraftverbesserung durch Circuit-Training. Ein Beitrag zur Anwendung empirischer Methoden zur Kontrolle des Trainingseffekts im Sportunterricht. *sportunterricht, 24* (9), 308–312.

Klee, A. (1998), Das Circuit-Training. In: M. Reuter & E. Sahre (Hrsg.), *Fertig ausgearbeitete Unterrichtsbausteine für das Fach Sport: eine Ideenbörse für alle Pflicht- und Wahlthemen in den Sekundarstufen I und II*. Kissing: WEKA.

Knebel, K.-P. (1994). Zirkeltraining mit Funktionsgymnastik. In Th. Uhlig (Hrsg.), *Gesundheitssport im Verein* (S. 335–345). Bd. 1: Praxisbeiträge. Schorndorf: Hofmann.

Macke, K. (1981). Circuit-Training im Basketball. *Sporterzieh. i.d. Schule*, 4 (5/6), 26–28.

Melle, B. (1979). Kraftraumtraining. *Sportpädagogik, 3* (5), 39–41.

Messier, S.P. & Dill, M.E. (1985). Alterations in strength and maximal oxygen uptake consequent to Nautilus circuit weight training. *Res. quart. for Exerc. Sport, 56* (4), 345–351.

Moen, S.A. (1996). Circuit Training. Through the Muscular System. *J. of. phys. Educ. Recrat. & Dance, 67* (2), 18–23.

Mosher, P.E. & Underwood, S.A. (1992). Circuit training: exercise that counts. *Strategies, 5* (8), 5–8.

Mosher, P.E., Underwood, S.A., Ferguson, M.A. & Arnold, R.O. (1994). Effects of 12 weeks of aerobic circuit training on aerobic capacity, muscular strength, and body composition in college-age women. *J. of Strength & Condit. Res., 8* (3), 144–148.

Müller, H. J. (1981). Grundsätze und Beispiele zum Circuit-Training. *Lehre u. Prax. d. Handballspiels, 3* (5), 9–12.

Pfister, G. (1983). Circuittraining auch für Mädchen. *Pädag. Welt, 27* (6), 342–353.

Rösch, H.-E. (1971). Circuit für Grundschüler. *Prax. d. Leibesüb., 12* (4), 65–66.

Sachse, K. (1976). Konditionsübungen mit Gewichten. *Lehrhilfe f. d. Sportunterricht, 25* (6), 61–64.

Seelig, P. (1983). Zirkeltraining als Konditionsschulung. *Sportprax. i. Schule u. Verein, 24* (11), 211–213.

Silberstein, G (1979). Schüler machen Kreistraining. *Sportpädagogik, 3* (5), 38.

Spring, P. & Fischer, R. (1981). Circuittraining im Sportunterricht. *Sporterzieh. i.d. Schule, 4* (3/4), 7–13.

Spring, P. (1984). Circuittraining auf der Mittelstufe. *Sporterzieh. i.d. Schule, 7* (5/6), 13.

Weimann, R. (1987). Der Trimmparcours – eine Muskelschulung unter motivationalem Aspekt. *Haltung u. Bewegung*, (3), 16-21.

Wieser, R. (1994). Die Sporthalle als Fitness-Studio Teil 1. *Leichtathletiktraining, 5* (12), 40–41.

Wilmore, J.H., Parr, R.B., Girandola, R.N., Ward, P., Vodack, P.A., Barstow, T.J, Pipes, T.V., Romero, G.T. & Leslie, P. (1978). Physiological alterations consequent to circuit weight training. *Med. Sci. Sports, 10* (2), 79–84.

Wydra, G. (1996). *Gesundheitsförderung durch sportliches Handeln*. Schorndorf: Hofmann.