INHALT

Kapitel 1 Circuit-Training

1. Einführung 8
1.1 Die Ziele des Circuit-Trainings (CTs) früher und heute 8
1.2 Die Entwicklung des CTs 9
1.3 Aktuelle Tendenzen 11
1.4 Probleme bei der Planung eines CTs 11
1.5 Eine arbeitsintensive Alternative 12
1.6 Ein Lösungsvorschlag 13

2. Zur Funktionalität von Kräftigungsübungen 14

2.1 Unfunktionell – für wen und für was? 15
2.2 Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings 16
2.3 Training der Bauch- und Rückenmuskeln 17
2.4 Belastung der Kniegelenke beim Training der Beinmuskeln 19
2.5 Zur Funktionalität von Dehnungsübungen 20
2.6 Zusammenfassung 22

3. Bedeutung des Krafttrainings für die Körperhaltung - Zum Problem der muskulären Balance 23

4. Methoden des Krafttrainings 27

5. Zur Gestaltung der Belastungsnormative beim CT 29

6. Zur Wirkung des CTs 31

7. Organisatorische Hinweise zur Durchführung des CTs 34

8. Übungen des CTs 35
8.1 Übungen für die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme 36
8.2 Übungen für die Bauchmuskulatur 37
8.3 Übungen für die Rücken- und für die Hüftstrecker 39
8.4 Übungen für die Beinmuskulatur 39
8.5 Übungen für die allgemeine Kraftausdauer 39
8.6 Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung 40
8.7 Gleichgewichtsübungen und spielerische Übungen 40

9. Beispiel-Circuits (Cts) 41

10. Unterrichtsbeispiele 42
10.1 Die Vermittlung der Grundsätze zum funktionellen Training der Rumpfmuskeln 42
10.2 Erarbeitung eines CTs zur Vorbeugung des Hohlrundrückens 45
10.3 Weitere Vorschläge zur Realisierung 47

Kapitel 2 Abbildungskatalog

Zitierte Beispiele (Beispiele unfunktioneller Übungen) 52

Methoden des Dehnungstrainings 56

Hypothetische druckabhängige Flüssigkeitsverschiebungen in den Zwischenwirbelscheiben 57

Übersicht der Übungen 58

Muskulatur des Schultergürtels und der Arme 58
Bauchmuskulatur 59
Unterer Rücken- und für die Hüftstrecker 61
Beinmuskulatur 62
Allgemeine Kraftausdauer 63
Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung 64
Gleichgewichtsübungen 65
Spielerische Übungen 65
Beispiel-Circuit mit 12 Stationen in der Durchführung 66
Beispiel-Circuits 67
Beispiele von Stationsblättern 81
Arbeitsblätter 85
Bauchmuskeln 85
Rückenmuskeln 87
Körperhaltung 88

Anhang

Verzeichnis der Abkürzungen 90
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis 90
Literaturverzeichnis 92