

Inhalt

6 Vorwort

Fit durch Step-Aerobic

- 8 Warum man aktiv werden sollte
- 11 Was ist grundsätzlich zu beachten?
- 11 Anmerkungen zum Ausdauertraining
- 13 Kernziele und Struktur der Reihe „Step-Aerobic“
- 14 Verlaufsplane
- 21 Leistungsbeurteilung
- 21 Vorschläge für Lernerfolgskontrollen
- 24 Beurteilungskriterien
- 27 Materialien

Materialien Teil 1

Step-Aerobic

- 30 Step-Schritte
- 41 Die wichtigsten Step-Regeln
- 42 Armbewegungen
- 43 Aufbau eines Step-Programms
- 44 Fünf-Phasen-Modell
- 45 Anordnung der Steps
- 46 Belastungsfaktoren beim Step-Aerobic-Training
- 47 Steuerungsmöglichkeiten der Belastungsintensität
- 48 Kraftigung mit dem Step
- 50 Dehnen mit dem Step
- 52 Cueing
- 53 Choreographien

Materialien Teil 2

Trainingsgrundlagen

- 58 Fitness und Gesundheit
- 59 Fitness-Faktoren
- 60 Gesundheitsbewusstsein von Jugendlichen
- 61 Kondition
- 62 Allgemeine Trainingstipps
- 63 Trainingsprinzipien
- 64 Belastung und Erholung
- 65 Belastungsnormative
- 66 Trainingsmethoden
- 67 Puls
- 68 Begriffslexikon „Puls“
- 69 Darstellung der Pulsfrequenz nach einer Belastung
- 70 Einflussfaktoren auf die Herzfrequenz

- 71 Subjektive Belastungsempfindung
- 72 Aufwärmen (Warm-up)
- 73 Grundregeln des Aufwärmens
- 74 Wirkungen des Aufwärmens
- 75 Cool-down (Abwärmen)
- 76 Entspannungstraining
- 77 „Entspannung“ im Sportunterricht
- 78 Beruhigungsatmung
- 79 Progressive Muskelrelaxation
- 80 Motorische Grundeigenschaften
- 81 Strukturierung der Ausdauer
- 82 Positive Effekte des Ausdauertrainings
- 83 Steuerungsmöglichkeiten beim Ausdauertraining
- 84 Trainings-Herzfrequenzen
- 86 Praktische Tipps zum Ausdauertraining
- 87 Ausdauertraining im Schulsport
- 88 Cooper-Test
- 89 Wie gut ist meine Ausdauer?
- 90 Walking-Test
- 91 Kraft
- 92 Krafttraining im Schulsport
- 93 Belastungsdosierung beim Krafttraining
- 94 Stabilisierungsübungen
- 96 Mein Krafttraining
- 97 Schnelligkeit
- 98 Schnelligkeitstraining
- 99 Koordination
- 100 Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten bei Jugendlichen
- 101 Maßnahmen zur Koordinationsschulung
- 102 Koordinationsübungen mit dem Ball
- 103 Dehnen
- 104 Dehnmethoden
- 105 10 „goldene“ Stretching-Regeln
- 106 Muskeln in Balance
- 107 Beweglichkeitsübungen
- 109 Mein persönliches Dehnprogramm
- 110 Körper-Protokoll
- 111 Kraft-Trainingstagebuch
- 112 Ausdauer-Trainingstagebuch
- 113 Checkliste fürs Fitness-Studio
- 114 Wochen-Stress-Test
- 115 Literatur