

<b>Danksagung</b>	6
<b>Vorworte</b>	7
<b>Einleitung</b>	10
<b>1. Sportwissenschaftlicher Teil (Theorie)</b>	13
1.1 <b>Sportmedizinischer Teil</b> .....	13
1.1.1 Funktionell-anatomische Grundlagen des Menschen .....	13
1.1.2 Grundlagen der Sportphysiologie .....	23
1.1.3 Sportorthopädische und -traumatologische Grundlagen	30
1.2 <b>Einführung in die Trainings- und Bewegungslehre</b> .....	40
1.2.1 Allgemeine Trainingssystematik .....	40
1.2.2 Trainingsperiodisierung .....	41
1.2.3 Bewegung und Motorik .....	44
1.3 <b>Leistungsdiagnostik der voltigierspezifischen motorischen Fähigkeiten.</b> .....	69
1.4 <b>Das ABC der Biomechanik im Voltigieren</b> .....	77
1.5 <b>Einführung in die Sportpsychologie</b> .....	82
1.6 <b>Methodik und Didaktik.</b> .....	87
1.7 <b>Pädagogische Perspektiven im Voltigiersport</b> .....	90
<b>2. Voltigierspezifische Problemstellungen (Praxis)</b> 95	95
2.1 <b>Die Pflichtübungen</b> .....	95
2.1.1 Der Aufsprung .....	95
2.1.2 Der freie Grundsitz vorwärts .....	110
2.1.3 Die Fahne .....	117
2.1.4 Der Liegestütz .....	129
2.1.5 Die Mühle und der Quersitz .....	136
2.1.6 Die Schwungübungen .....	147
2.1.7 Das Knie und das Stehen .....	169
2.2 <b>Die Kür.</b> .....	177
2.2.1 Die Gruppenkür .....	177
2.2.2 Die Einzelkür .....	185
2.2.3 Kürabgänge .....	197

<b>2.3 Die optimale Trainingseinheit und begleitende Maßnahmen</b> .....	207
<b>2.3.1 Core-Training – funktionelle Rumpfstabilisation im Voltigiertraining</b> .....	213
<b>2.3.2 Falltraining</b> .....	231
<b>Sachregister</b> .....	242
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	245
<b>Empfehlenswerte Basisliteratur</b> .....	246
<b>Abkürzungsverzeichnis</b> .....	247
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	247
<b>Anhang</b> .....	249
<b>Sportmotorischer Test für Voltigierer</b> .....	250
<b>Trainingsplan für Anfänger</b> .....	300
<b>Trainingsplan für Fortgeschrittene</b> .....	310
<b>Trainingsplan für Könner</b> .....	322