

Inhalt

- 1. Einleitung 7
- 2. Trainingstipps
 - 2.1 Aufbau einer Übungsstunde: 8
 - 2.2 Durchführung der Kräftigungsübungen 8
 - 2.2.1 Methoden im Gesundheitstraining 8
 - 2.2.2 Belastungssteuerung 9
 - 2.2.3 Ausgangspositionen 10
 - 2.3 Durchführung der Dehnungsübungen 11
 - 2.4 Hinweise zur Anwendung von Entspannungsübungen 13
 - 2.5 Training mit der Altersgruppe 50+ 13
 - 2.6 Musikauswahl 14
- 3. Übungseinheiten
 - 3.1 Übungseinheiten ohne Zusatzmaterialien. 15
 - 3.1.1 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 1) 15
 - 3.1.2 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 2) 20
 - 3.1.3 Schwerpunkt Kräftigung (Teil 3) 25
 - 3.1.4 Gegenüberstellung verschiedener Dehnverfahren 34
 - 3.2 Übungseinheiten mit Sportgeräten. 41
 - 3.2.1 Bänke. 41
 - 3.2.2 Kleine Kästen 46
 - 3.2.3 Pezzibälle 51
 - 3.2.4 Pezziball und Theraband 56
 - 3.2.5 Reifen 60
 - 3.2.6 Seile 65
 - 3.2.7 Stäbe 71
 - 3.2.8 Tennisbälle 75
 - 3.2.9 Tennisringe 79
 - 3.2.10 Theraband (Teil 1). 84
 - 3.2.11 Theraband (Teil 2) 93
 - 3.2.12 Theraband (Teil 3) 99
 - 3.3 Funktionelle Gymnastik mit Alltagsmaterialien. 103
 - 3.3.1 Handtücher 103
 - 3.3.2 PET-Flaschen 109
 - 3.3.3 Zeitungen 115
 - 3.3.4 Steine 120
 - 3.4 Übungseinheiten zu bestimmten Themen. 124
 - 3.4.1 Funktionelle Gymnastik mit Kindern im Grundschulalter. 124
 - 3.4.2 Funktionelle Gymnastik mit Jugendlichen 129
 - 3.4.3 Funktionelle Gymnastik auf engem Raum 134
 - 3.4.4 Ganzkörperkräftigung (Teil 1). 140
 - 3.4.5 Ganzkörperkräftigung (Teil 2) 145

4. Spiel- und Übungsübersicht. 149

4.1 Aufwärmspiele 149

4.1.1 Laufvariationen mit und ohne Material. 149

4.1.2 Aufwärmspiele 149

4.2 Abschluss-Spiele 150

4.2.1 Entspannung 150

4.2.2 Körperwahrnehmung 150

4.2.3 Spiele. 150

4.3 Grundlegende Kräftigungsübungen und Dehnprogramme 151

5. Literatur. 152