

# Inhaltsverzeichnis

T	THEORIE	1
T1	Einführung	3
1.1	Geschichte von Gymnastik und Sport	4
1.2	Problematik der heutigen Gymnastik	10
1.3	Beziehung der Gymnastik zu Bewegung, Sport, Tanz und Sportkultur	13
1.4	Bewegung als <i>Projekt einer aktiven Lebensführung</i>	15
1.5	Literatur (T1)	20
T2	Körperbewegung und Motorik	24
2.1	Passives Bewegungssystem	24
2.2	Aktives Bewegungssystem	31
2.3	Bewegungsmöglichkeiten	34
2.4	Muskelaktionen	41
2.5	Motorik	45
2.6	Muskelschmerzen	48
2.7	Literatur (T2)	49
T3	Fitnesskontrolle	54
3.1	Eingangsfragebogen	54
3.2	Haltungsinspktion	54
3.3	Fitnessdokumentation	57
3.4	Literatur (T3)	71
T4	Fitnesstraining	74
4.1	Trainingsziele	75
4.2	Training und Gesundheit	76
4.3	Evidenzbasierte Fitnessregeln	78
4.4	Trainingsempfehlungen	79
4.5	Kombiniertes Fitnessprogramm	84
4.6	Zeitaufwand Fitnessprogramm	86
4.7	Trainingsprotokoll und Wirksamkeit Fitnessprogramm	87
4.8	Literatur (T4)	89

T5	Training und Körperfunktionen	92
5.1	Anpassungen von Funktionen des Bewegungssystems	92
5.2	Systemische Funktionen	103
5.3	Energiebereitstellung und Wasserhaushalt	111
5.4	Literatur (T5)	118
Ü	ÜBUNGEN	121
Ü1	Übungshinweise	124
1.1	Vorbemerkungen zum Training	124
1.2	Allgemeine Einführung zu den Übungsbereichen Halle, Wald, Strand und Ausdauersport	125
1.3	Spezifische Anleitung zu den Übungsbereichen Halle, Wald, Strand und Ausdauersport	127
Ü2	Übungsbereiche (Verzeichnis der Übungen in Ü2.1-2.4 s. A5)	133
2.1	Halle-	134
2.1.1	Warm up (HW)	137
2.1.2	Ausdauer (HA)	145
2.1.3	Kraft (HK)	197
2.1.4	Dehnen/Mobilisation (HD)	237
2.2	Wald (W)	257
2.3	Strand (S)	291
2.4	Ausdauersport (A)	317
Ü3	Übungsprogramme	330
3.1	Fitnesssport Halle (HW, HA, HK, HD)	330
3.2	Fitnesssport Wald (W)	341
3.3	Fitnesssport Strand (S)	345
3.4	Fitnesssport Ausdauersport (A)	347
3.5	Leistungssport Halle	348
3.6	Literatur (Ü)	350
A	ANHANG	351
A1	Eigenschaften trainierter Muskeln	352
A2	Verzeichnis trainierter Muskeln	364
A3	Abbildungen trainierter Muskeln	370
A4	Musikbegleitung für Hallen- und Strandübungen	374
	A Numerische Übungsabfolge/spezifische Musikbegleitung	374
	B Übungsprogramme/Musikblöcke	382
	C Verzeichnis verwendeter Musik	393
A5	Verzeichnis aller Übungen	396
A6	Verzeichnis aller Abbildungen und Tabellen mit Quellennachweis	401
A7	Literatur (A1 - A6)	406
	INDEX	408