

INHALT

Einführung zum Buch	8
1 Grundlagen des Krafttrainings in der Groupfitness.....	10
1.1 Kraftfähigkeiten	10
1.2 Grundprinzipien des Trainings.....	13
1.3 Belastungsnormative	16
1.4 Krafttrainingsmethoden in der Groupfitness.....	19
1.5 Sensomotorisches Training in der Groupfitness	21
2 Methodische und didaktische Hinweise zum Workout-Training in der Groupfitness	24
2.1 Stundenaufbau	24
2.2 Ziele und Effekte einer Workout-Stunde.....	25
2.3 Struktur einer Workout-Stunde.....	25
2.4 Lerntypen und die Konsequenzen für den Unterricht	37
2.5 Musik und Cueing im Workout.....	41
2.6 Spezielle Trainingsprinzipien im Workout-Training.....	49
2.7 Gestaltungsmöglichkeiten des sensomotorischen Trainings.....	62
2.8 Gestaltungsmöglichkeiten des Krafttrainings	64
3 Checkliste der Muskelgruppen.....	72
3.1 Mobilisatoren und Stabilisatoren.....	72
3.2 Übersicht über die haltungsgebende und haltungsstabilisierende Muskulatur.....	76
3.3 Übersicht über die körperformgebende Muskulatur	80

4 Grundpositionen und Haltungsaufbau	86
4.1 Grundpositionen.....	86
4.2 Schlüsselbegriffe zur optimalen Haltung und Übungsausführung	92
5 Übungskataloge der Kraftübungen	96
5.1 Kraftübungen im Stand	97
5.2 Kraftübungen im Vierfüßler-Stütz.....	120
5.3 Kraftübungen in Rückenlage	141
5.4 Kraftübungen in Seitenlage	154
5.5 Kraftübungen im Seitstütz.....	159
5.6 Kraftübungen in Bauchlage	168
5.7 Kraftübungen im Sitz.....	177
5.8 Balance & Stability.....	189
6 Ausblick	198
Anhang.....	200
1 Abkürzungsverzeichnis	200
2 Stichwortverzeichnis.....	201
3 Literaturempfehlungen für den Themenbereich Dehnen und Anatomie	203
4 Verwendete Literatur.....	203
5 Bildnachweis.....	206