

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