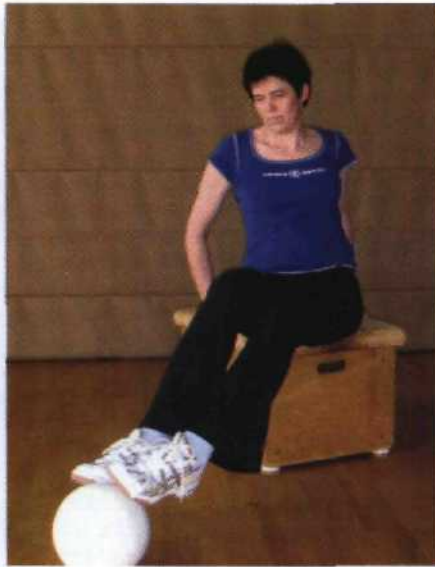
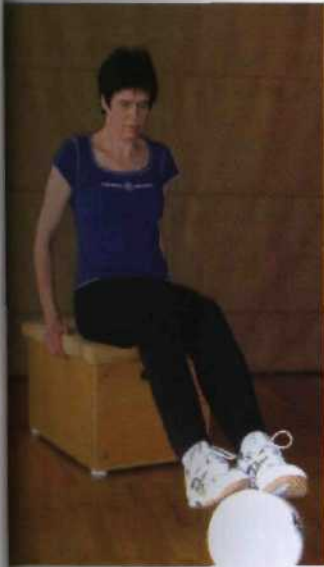


FIT EIN LEBEN LANG

Ursula Wollring

GYMNASTIK IM HERZ- UND ALTERSSPORT

MOTIVATION DURCH VARIATION



Meyer & Meyer Verlag



796:416

INHALT

I	Vorwort	7
II	Allgemeine didaktische Überlegungen zur Durchführung von Herz- und Alterssport	9
	Gestaltung von Sportstunden über längere Zeit	9
	Umgang mit den Teilnehmenden	10
	Integration von neuen Teilnehmenden	11
	Berücksichtigung von Begleiterkrankungen	12
	Überlegungen zur Belastungsdosierung	13
	Überlastungskriterien	14
	Gefahren und Komplikationen in der Bewegungstherapie ..	16
	Wassergymnastik – Voraussetzung und Vorteile	17
III	Bedeutung verschiedener Schwerpunkte in einer Bewegungseinheit im Herz- und Alterssport	21
	Begrüßung der Teilnehmenden	21
	Aufwärmen – wozu und wie lange?	21
	Allgemeine Körperschulung – Möglichkeiten und Ziele der Funktionsgymnastik	24
	Ziele des Ausdauertrainings	29
	Bedeutung des Spiels	30
	Entspannung – Voraussetzung und Möglichkeiten	31
	Stundenausklang	31
	Anordnung der Schwerpunkte innerhalb einer Bewegungseinheit	32
	Bewegungseinheiten im Wasser	33
IV	Übungen für die Funktionsgymnastik	34
	Bemerkungen zur Entstehung des Übungskatalogs	34
	Hinweise zur Praxis der Übungen	35
IV.1	Variationsmöglichkeiten in der Funktionsgymnastik ohne Geräte	38
	Gymnastik im Gehen	38
	Gymnastik im Stehen	40
	Stretching im Herz- und Alterssport	55
	Gymnastik im Kniestand	65
	Gymnastik in der Kniebank	68
	Gymnastik im Sitzen	72
	Gymnastik im Liegen	75
	Übungen mit dem Partner	84

IV.2	Variationsmöglichkeiten in der Funktionsgymnastik mit Geräten	.91
	Übungen mit dem Ball	.91
	Übungen mit dem Ball und einem Partner	.104
	Übungen mit dem Reifen	.112
	Übungen mit Ball und Reifen	.123
	Übungen mit dem Stab	.128
	Übungen mit dem Seil	.141
	Übungen mit dem Handtuch	.155
	Übungen mit Handtuch und Ball	.164
	Übungen mit dem Fallschirm oder Schwungtuch	.167
	Übungen an und auf der Langbank	.173
	Übungen auf der Langbank mit Handgeräten	.184
	Übungen auf dem kleinen Kasten oder Hocker	.190
	Übungen mit dem Luftballon	.193
	Übungen mit dem Tennisring	.196
	Übungen mit dem Sandsäckchen	.201
	Übungen mit der Zeitung	.204
	Übungen mit weiteren Kleingeräten – Anregungen für weitere Gestaltungsmöglichkeiten	.208
IV.3	Wassergymnastik	.213
	Gymnastik im Wasser ohne Hilfsmittel	.213
	Übungen im Wasser mit dem Schwimmbrett oder Pull-Buoys	.222
	Übungen im Wasser mit dem Luftballon oder Ball	.229
	Übungen im Wasser mit weiteren Geräten	.235
	Spiele im Wasser	.239
V	Exemplarische Stundenbilder	.242
	Übungsstunde (1), 50-75 Watt, wenig Bewegungserfahrung	.242
	Übungsstunde (2), 50-75 Watt, längere Bewegungserfahrung	.245
	Trainingsstunde (1), 75-100 Watt, längere Bewegungserfahrung	.247
	Trainingsstunde (2), 100 Watt und mehr, gute Bewegungserfahrung	.249
VI	Literaturverzeichnis	.252
	Bildnachweis	.253