

Alexander Jordan/Maren Schwichtenberg

Fitness mit Kleingeräten



Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Vorwort	7
A DIE GRUNDLEGENDEN INFORMATIONEN	11
I Einen sportiven Lebensstil entwickeln	11
1 Etwas für den Körper tun-Gesundheit erleben.....	11
2 Die Übungsstruktur- didaktische Konzeption für eine vielseitige Gymnastik.....	12
3 So wird es gemacht - methodische Umsetzung in die Praxis.....	14
II Die Trainingshinweise - was Sie auf jeden Fall beachten sollten	16
1 Die Übungen.....	16
2 Das Anforderungsprofil der Übungen.....	18
3 Die Trainingsprinzipien.....	19
4 Die Ausgangsstellungen für die Übungen.....	24
5 Das Training zu zweit oder in der Gruppe.....	36
6 Die Trainingsstunde.....	38
D DIE TRAININGSPROGRAMME	41
III Der Reifen - eine runde Sache, die Freude macht	41
1 Besonderheiten des Trainings mit dem Reifen.....	41
2 Aufwärmen.....	43
3 Kräftigungsübungen.....	51
4 Beweglichkeitsübungen.....	59
5 Übungen zu zweit oder in der Gruppe.....	62
IV Das Seil - labil, schwungvoll und intensiv	79
1 Besonderheiten des Trainings mit dem Seil.....	79
2 Aufwärmen.....	80
3 Kräftigungsübungen.....	83
4 Übungen zu zweit oder in der Gruppe.....	88

V	Das Säckchen - klein, aber fein.....	90
1	Besonderheiten des Trainings mit dem Säckchen.....	90
2	Aufwärmen.....	91
3	Kräftigungsübungen.....	98
4	Koordinationsübungen.....	125
5	Übungen zu zweit oder in der Gruppe.....	1 30
VI	Der Gymnastikball - klassisch und trotzdem modern.....	132
1	Besonderheiten des Trainings mit dem Gymnastikball.....	1 32
2	Aufwärmen.....	133
3	Kräftigungsübungen.....	1 36
4	Koordinationsübung.....	142
5	Übungen zu zweit oder in der Gruppe.....	144
VII	Der Hitmix - variationsreiche Kombinationen mehrerer Geräte.....	162
1	Bewegungsgeschichten.....	162
2	Übungen mit dem Reifen und dem Gymnastikball.....	166
3	Übungen mit dem Seil und dem Säckchen.....	1 73
4	Übung mit dem Reifen und dem Säckchen.....	1 76
5	Übung mit dem Reifen und dem Luftballon.....	1 77
VIII	Die Kurzprogramme - Beispiele zur Stundenplanung.....	178
1	Überblick zum Training mit dem Reifen.....	178
2	Überblick zum Training mit dem Seil.....	180
3	Überblick zum Training mit dem Säckchen.....	182
4	Überblick zum Training mit dem Gymnastikball.....	184
IX	Die Entspannungsübungen - sich zum Schluss etwas Gutes tun.....	186
	Literaturverzeichnis.....	188
	Bildnachweis.....	188

