

Jörn Rühl & Vanessa Laubach

Funktionelles Zirkeltraining

Das moderne Sensomotoriktraining für alle



Meyer & Meyer Verlag



Inhalt

1	EINLEITUNG.....	7
2	SPORTMEDIZINISCHER UND TRAININGSWISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND	11
2.1	FT – FUNCTIONAL TRAINING	11
2.2	KOORDINATIONSTRAINING	15
2.3	SENSOMOTORISCHES TRAINING	21
2.3.1	Was ist sensomotorisches Training?.....	21
2.3.2	Sensomotorisches Training – Teil des Koordinationstrainings?.....	22
2.3.3	Sensomotorisches Training und Haltung.....	23
2.3.4	Grundpositionen zum Training der Körperhaltung.....	37
2.4	KRAFTTRAINING	40
2.4.1	Was ist unter Kraftfähigkeit zu verstehen?.....	41
2.4.2	Positive Effekte eines Krafttrainings	43
2.4.3	Kontraktionsformen der Muskulatur.....	44
2.4.4	Prinzipien des Krafttrainings.....	44
2.4.5	Wie kann ein effektives Krafttraining gestaltet werden?.....	47
2.5	ZIRKELTRAINING.....	52
3	DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM „FUNKTIONELLEN ZIRKELTRAINING-KURSPROGRAMM“	56
4	KURSPHASEN.....	58
4.1	BEGRÜSSUNG.....	58
4.2	MOBILISATION.....	59



4.3	AUFWÄRMEN	66
4.3.1	Walkaerobic	66
4.3.2	Aerobic	68
4.3.3	Spiel	70
4.4	ZIRKELTRAINING	71
4.5	LOCKERN UND DEHNEN	174
5	RAHMENBEDINGUNGEN UND FINANZIERUNG... ..	186
	LITERATUR	203
	BILDNACHWEIS	208