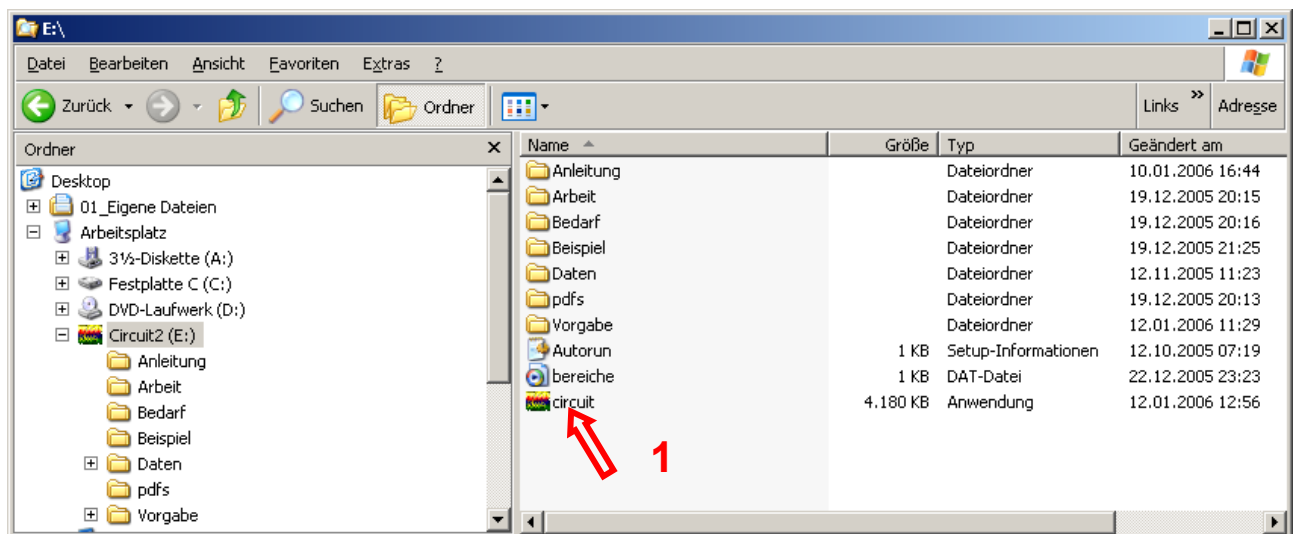


Der folgende Text gibt Hinweise zur Bedienung des Programms. Man kann ihn entweder ausdrucken oder Sie können durch das gleichzeitige Drücken der Tasten „Alt“ und „Tabulator“ zwischen diesem Liesmich-Text und dem Programm wechseln. Der Text enthält Informationen zu den Menüpunkten des Programms:

1.	Starten der CD	1
2.	Einführung	2
3.	Stationsblätter	3
4.	Eigene Circuits	4
5.	Beispiel-Circuits bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind	5
6.	Erstellen eigener Circuits.....	7
7.	Fitness-Gymnastik-Programme bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind.....	8
8.	Erstellen eigener Fitness-Gymnastik-Programme	10
9.	Drucken von eigenen Circuits, von eigenen Fitness-Gymnastik-Programmen und von Stationsblättern.....	11
10.	Eigene Übungen (Neues Stationsblatt)	12

1. Starten der CD

Nach dem Einlegen der CD in Ihr CD-Laufwerk müsste die CD von selbst **starten**. Ist dies nicht der Fall, so können Sie die CD auch starten, indem Sie in Ihrem Explorer Ihr CD-Laufwerk wählen und dann einen Doppelklick auf die Anwendung „circuit“ ausführen (**roter Pfeil, 1**).



Das Programm legt nach dem Starten auf Ihrer Festplatte einen Ordner „praxisideen“ an (s. S. 12 unten), in den einige Daten von der CD abgelegt werden und in den später Circuits, Fitness-Gymnastik-Programme und Übungen, die Sie ergänzt haben, gespeichert werden.

2. Einführung

Nach dem Starten des Programms sehen Sie den folgenden Bildschirm, auf dem Sie links das Menü sehen und rechts einen Einführungstext, der über die einzelnen Menüpunkte informiert. Durch Anklicken (**roter Pfeil, 2**) wechseln Sie zum jeweiligen Menüpunkt.

PRAXIS 4 ideen
Circuit-Training v.20
Die CD-ROM zum Buch

Einführung

Die vorliegende CD-ROM ist Bestandteil des Buches „Circuit-Training & Fitness-Gymnastik“ von Andreas Klee, erschienen 2006 beim Verlag Karl Hofmann, Schorndorf (ISBN: 3-7780-0043-6).

Stationsblätter

Hier finden Sie 283 Stationsblätter, die nach Kategorien (Muskelgruppen, Trainingsziel) sortiert sind. Es handelt sich um Stationsblätter für die Übungen 1-210 und 246-318, die als Übungen für das Circuit-Training genutzt werden können. Da sich die Übungen 211-245 ausschließlich für eine Fitness-Gymnastik eignen, bei der keine Stationsblätter benötigt werden, gibt es zu diesen Übungen keine Stationsblätter.
Durch einen Klick auf die anderen Bilder wird das entsprechende Stationsblatt vom Adobe-Reader geöffnet und kann gedruckt werden. Sollten Sie dieses Programm nicht haben, so können Sie es von dieser CD installieren.
In diesem Menü haben Sie auch die Möglichkeit eigene Übungen in die Übungssammlung aufnehmen, die Sie z.B. selber mit einer Digitalkamera fotografiert haben (vgl. Hilfe).

Eigene Circuits

Hier können Sie in 283 Übungen per Drag & Drop Circuits mit 3 bis 16 Stationen zusammensetzen können aber auch einen der neun Circuits, die im Buch abgebildet sind, laden und drucken oder laden, verändern (Stationen austauschen, löschen, hinzufügen) und dann drucken.

Fitness-Gymnastik

Hier können Sie mit den Übungen per Drag & Drop Programme einer Fitness-Gymnastik zusammenstellen, die Sie gleichzeitig mit der ganzen Gruppe durchführen. Sie können aber auch eines der drei Fitness-Gymnastik-Programme, die im Buch abgebildet sind, laden und drucken oder laden, verändern (Übungen austauschen, löschen, hinzufügen) und dann drucken.

Beispiele

Die neun Circuits, die im Buch abgebildet sind, als PDF-Datei.
Die drei Fitness-Gymnastik-Programme, die im Buch abgebildet sind, als PDF-Datei.

Arbeitsblätter

Die vier Arbeitsblätter, die im Buch abgebildet sind, als PDF-Datei.

Gerätebedarf

Eine Liste mit Geräten, die beim Circuit-Training eingesetzt werden, um zu addieren und zu prüfen, ob man genügend Geräte hat.

? Hilfe

Ein PDF-Dokument, das die Bedienung der CD ausführlich beschreibt.

Kontakt Verlag Karl Hofmann Telefon: 0 71 81 402-0

hofmann.

3. Stationsblätter

Zum Betrachten einer Übung wählen Sie zuerst in der Auswahlbox oben eine Muskelgruppe aus (**roter Pfeil, 3**). Eine Auflistung dieser Muskelgruppen finden Sie im Buch auf S. 37, die Übungen sind im Buch auf den S. 66-81 abgebildet. Falls Sie eine Maus mit einem Scroll-Rad haben, können Sie auch durch die Liste der Muskelgruppen scrollen.

Wenn Sie mit der Maus auf eine Übung zeigen, wird die Übungsnummer und der Übungsname angezeigt (**blauer Pfeil, #**).

Durch einen Doppelklick auf eine Übung wird automatisch das Programm „Adobe Reader“ gestartet und ein PDF-Dokument geöffnet, auf dem die Übung mit einer Übungsbeschreibung und mit einer Abbildung der Muskelgruppe, die trainiert wird, zu sehen sind. Der Befehl „Eigene Station hinzufügen“ (**grüner Pfeil, 4**) wird später unter „10.“ erläutert.

Diese drei Befehle (Scrollen durch die Liste der Muskelgruppen, Anzeigen von Übungsnummern und Übungsnamen, Öffnen der Übungen als PDF-Dokument) funktionieren auch in den anderen Menüs (Eigene Circuits, Fitness-Gymnastik).

↙ 4 ↘

Die Abbildung zeigt die Benutzeroberfläche der Software „PRAXIS 4 Ideen“. Die Hauptansicht besteht aus einer Gitteranordnung von Übungsbildern, die von 1 bis 35 nummeriert sind. Ein Dropdown-Menü oben rechts zeigt eine Liste von Muskelgruppen und zugehörigen Übungsnummern. Ein roter Pfeil (3) weist auf die Auswahlbox für die Muskelgruppe „4 Beinmuskeln (118-145)“ hin. Ein blauer Pfeil (#) weist auf die Übung Nr. 30, „Im Sitzen“, hin. Ein grüner Pfeil (4) weist auf die Schaltfläche „Eigene Station hinzufügen“ hin. Die linke Seite zeigt ein Navigationsmenü mit verschiedenen Kategorien wie „Einführung“, „Stationsblätter“, „Eigene Circuits“, „Fitness-Gymnastik“, „Arbeitsblätter“, „Beispiele“, „Gerätebedarf“ und „? Hilfe“. Unten links ist das Logo von „hofmann.“ zu sehen. Unten rechts steht die Anweisung: „[Doppelklick auf ein Bild öffnet das entsprechende Stationsblatt]“.

4. Eigene Circuits

Die Beispiel-Circuits, die Sie im Buch auf den Seiten 126-139 finden, liegen einmal als PDF-Datei vor (vgl. den Menüpunkt „Beispiele“), und auch in diesem Menü. Zum Öffnen und evtl. Bearbeiten von einem dieser Circuits wählen Sie den Befehl „Circuit öffnen“ (**roter Pfeil, 5**). Es werden nun die Circuits aus dem Buch angeboten. Später sind hier auch die Circuits abgespeichert, die Sie selbst zusammengestellt haben.

The screenshot displays the PRAXIS 4 Ideen software interface. On the left is a vertical menu with the following items: Einführung, Stationsblätter, **Eigene Circuits**, Fitness-Gymnastik, Arbeitsblätter, Beispiele, Gerätebedarf, and ? Hilfe. At the bottom of the menu is a 'Beenden' button and the 'hofmann.' logo. The main area shows a grid of circuit thumbnails numbered 118 to 132. A large grey arrow graphic with a red number '5' and a downward-pointing arrow indicates the selection process. A file explorer window titled 'Öffnen' is open, showing the 'Circuitprogramme' folder. The file list includes: 6 Stationen, 7 Stationen, 8 Stationen (1), 8 Stationen (2), 9 Stationen (1), 9 Stationen (2), 12 Stationen (1), 12 Stationen (2), and 16 Stationen. The 'Dateiname' field is set to '9 Stationen (1)' and the 'Dateityp' is 'Circuit'. The 'Öffnen' button is highlighted.

5. Beispiel-Circuits bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind

Sie können Übungen in einem geöffneten Circuit durch eine andere Übung ersetzen, indem Sie – nach Auswahl der gewünschten Muskelgruppe - die entsprechende Übung aus der Übungssammlung mit der linken Maustaste auswählen und nach links ziehen (**roter Pfeil, 6**). Falls Sie eine Maus mit einem Scroll-Rad haben, können Sie auch durch die Liste der Muskelgruppen scrollen.

Wenn Sie z.B. den Circuit „7 Stationen“ geöffnet haben und dann die Station 7 (Übung 205) durch eine andere Station ersetzen wollen (z.B. die Übung 119), dann wählen Sie zunächst die Muskelgruppe „Beinmuskeln“, dann die Übung 119 und ziehen Sie mit der Maus über die Station 7. Wollen Sie den geänderten Circuit speichern, klicken Sie das Speichersymbol an (**violetter Pfeil, 7**) und geben einen neuen Namen ein (**grüner Pfeil, #**), damit der ursprüngliche Circuit „7 Stationen“ nicht überschrieben wird.



Einen geöffneten Circuit können Sie durch Übungen aus der Sammlung rechts ergänzen, indem Sie nach der Auswahl eines Circuits (Befehl „Circuit öffnen“) im Menü neben dem Dreieck (in der Mitte des Circuits, **blauer Pfeil, 7a**) einen größeren Circuit auswählen.

Wenn Sie z.B. den Circuit „7 Stationen“ geöffnet haben und dann den Circuit „8 Stationen“ auswählen, wird der Circuit „7 Stationen“ um eine leere 8. Station ergänzt. Diese können Sie mit einer beliebigen Übung belegen und den Circuit unter einem anderen Namen abspeichern.

Sollten Sie einmal versehentlich einen der neun Beispiel-Circuits, die von der CD installiert wurden (S. 5, unten links, 6 Stationen, 7 Stationen ... 16 Stationen), überschrieben haben, können sie ihn auch von der CD erneut in diesen Ordner kopieren (dies geht auch mit Fitness-Gymnastik-Programmen).

Die Übungen innerhalb eines Circuits können Sie nicht direkt verschieben, d.h. man kann nicht – wie beim Menüpunkt „Fitness-Gymnastik-Programme bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind“ - die rechte Maustaste anklicken, so dass ein entsprechendes Kontextmenü erscheint.

Man kann aber die Reihenfolge der Stationen auf andere Art und Weise ändern. Wenn Sie z.B. beim Circuit „7 Stationen“ die Stationen 4 und 5 (Übung 17 und 61) gegeneinander austauschen wollen, so können Sie zunächst bei der Muskelgruppe „Schultergürtel / Arme“ den Unterpunkt „Medizinbälle“ auswählen, dann die Übung 17 und diese dann zur Station 5 ziehen. Danach wählen Sie bei der Muskelgruppe „Bauchmuskeln“ die Übung 61 und ziehen diese dann zur Station 4. Dann unter anderem Namen abspeichern.

Man kann nach dem Öffnen eines Circuits diesen auch verkleinern, indem man im Menü neben dem Dreieck (in der Mitte des Circuits **blauer Pfeil, 7a**) einen kleineren Circuit auswählt. Es werden dann jeweils die Stationen mit den höchsten Stationsnummer gelöscht.

Wenn man z.B. den Circuit „12 Stationen (1)“ öffnet und dann in der Mitte den Circuit mit 9 Stationen auswählt, werden die Stationen 10-12 gelöscht.

Diese Möglichkeiten, einen vorhandenen Circuit zu verändern, bieten sich nur an, wenn man kleinere Umgestaltungen vornimmt, d.h. nur einige Stationen ersetzen oder in ihrer Reihenfolge variieren will. Ansonsten sollte man einen eigenen Circuit zusammenstellen.

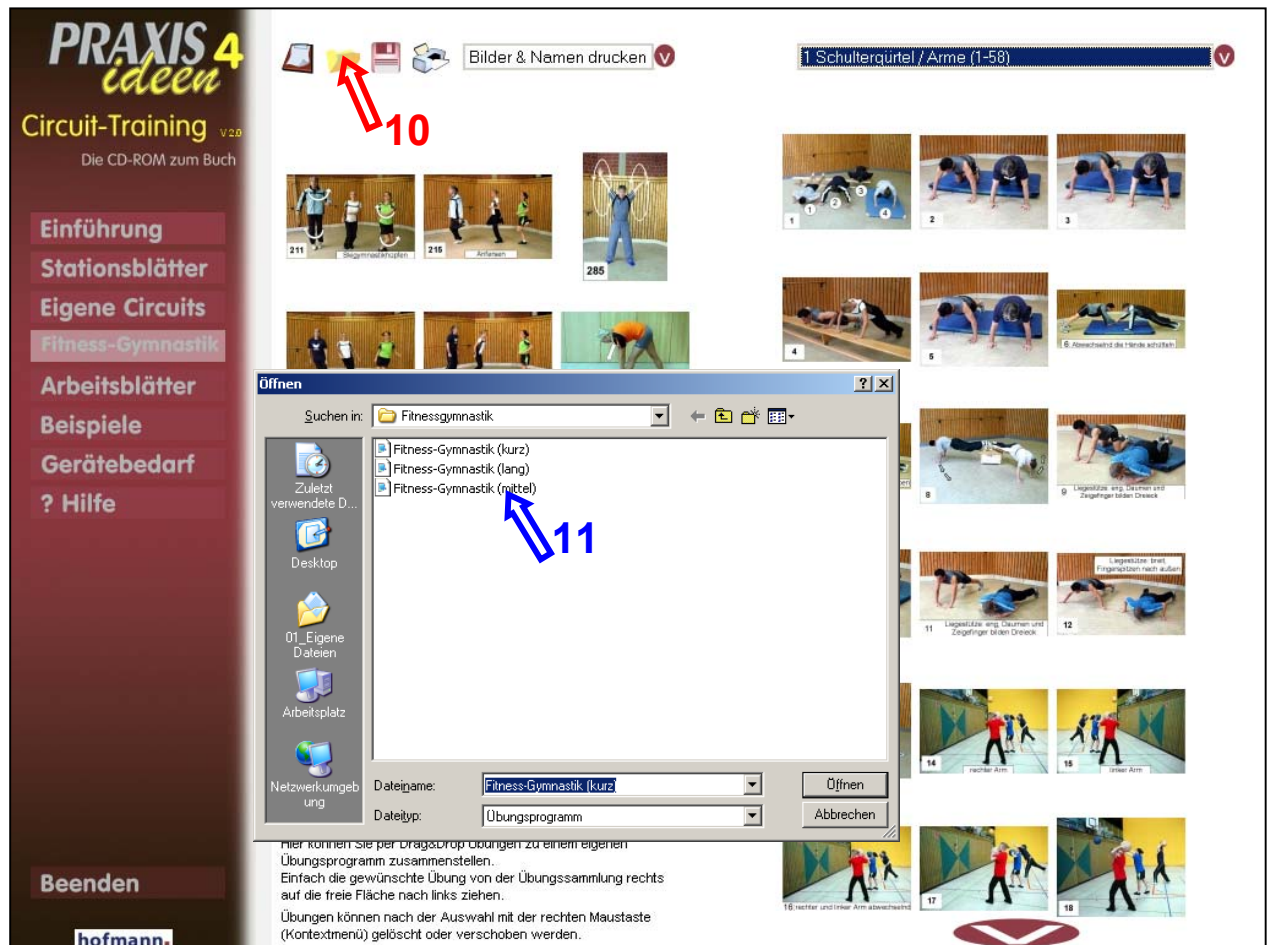
6. Erstellen eigener Circuits

Wollen Sie einen völlig neuen Circuit erstellen, müssen Sie das linke Symbol („Neuen Circuit“) anklicken (**grüner Pfeil, 8**), dann in der Mitte den Circuit (**blauer Pfeil, 7a**) mit der gewünschten Anzahl von Stationen auswählen und zuletzt die gewünschten Übungen durch Klick anwählen und nach links auf die jeweilige Station ziehen (**roter Pfeil, 9**). Zum Ersetzen, Ergänzen und Verschieben von Übungen und zum Speichern des erstellten Circuits gehen Sie wie oben beschrieben vor.

The screenshot displays the PRAXIS 4 Ideen 4 Circuit-Training software interface. On the left is a dark red sidebar with a menu containing the following items: Einführung, Stationsblätter, Eigene Circuits, Fitness-Gymnastik, Arbeitsblätter, Beispiele, Gerätebedarf, and ? Hilfe. At the bottom of the sidebar are buttons for 'Beenden' and the 'hofmann.' logo. The main area features a large oval circuit diagram with eight numbered stations (3-8) and a central area with icons for a folder, a document, and a printer. A green arrow labeled '8' points to the 'Neuen Circuit' icon. A blue double-headed arrow labeled '7a' points to the '8 Stationen' selection box. A red arrow labeled '9' points to a selected exercise thumbnail (121) being dragged towards station 1. On the right, a search bar contains the text '4 Beinmuskeln (118-145)'. Below the search bar is a grid of exercise thumbnails numbered 118 through 132, each with a small video preview. At the bottom right is a red arrow icon.

7. Fitness-Gymnastik-Programme bearbeiten, die auf der CD vorhanden sind

Zum Öffnen und evtl. Bearbeiten von einem der auf der CD vorhandenen Fitness-Gymnastik-Programme wählen Sie den Befehl „Fitness-Gymnastik-Programm öffnen“ (**roter Pfeil, 10**). Es werden nun die drei Programme angeboten, die Sie im Buch auf den Seiten 93-98 finden. Später sind hier auch die Programme abgespeichert, die Sie selbst zusammengestellt haben.



Haben Sie eines der auf der CD vorhandenen Fitness-Gymnastik-Programme geöffnet (**blauer Pfeil, 11**), können Sie es drucken oder auch bearbeiten (Übungen löschen, verschieben oder ergänzen) und unter einem neuen Namen abspeichern.

Sie können Übungen in einem geöffneten Fitness-Gymnastik-Programm löschen, indem Sie mit der rechten Maustaste auf eine Übung klicken, es erscheint dann ein Kontextmenü mit den entsprechenden Befehlen (**blauer Pfeil, 12**). Nun muss man nur noch mit der linken Maustaste den gewünschten Befehl aussuchen.

The screenshot shows the 'PRAXIS 4 ideen' software interface. On the left is a navigation menu with options like 'Einführung', 'Stationsblätter', 'Eigene Circuits', 'Fitness-Gymnastik', 'Arbeitsblätter', 'Beispiele', 'Gerätebedarf', and '? Hilfe'. The main area displays a grid of exercise thumbnails. A pink arrow labeled '14' points to a floppy disk icon in the top toolbar, indicating the 'Save' function. A blue arrow labeled '12' points to a context menu that appears over a thumbnail, with options 'Löschen' (Delete) and 'nach vorne verschieben' (Move forward). A red arrow labeled '13' points to a thumbnail, indicating the 'Move to end' function. A blue arrow labeled '13' points to a thumbnail, indicating the 'Move back' function. A text box in the center of the grid reads: 'Löschen nach vorne verschieben nach hinten verschieben'. At the bottom, there is a text box explaining the drag-and-drop functionality: 'Hier können Sie per Drag&Drop Übungen zu einem eigenen Übungsprogramm zusammenstellen. Einfach die gewünschte Übung von der Übungssammlung rechts auf die freie Fläche nach links ziehen. Übungen können nach der Auswahl mit der rechten Maustaste (Kontextmenü) gelöscht oder verschoben werden.'

Durch den Befehl „nach vorne (hinten) verschieben“ wird die ausgesuchte Übung um eine Position nach vorne (hinten) verschoben. Ein Verschieben um mehrere Positionen und das gleichzeitige Verschieben mehrerer Übungen ist nicht möglich.

Sie können eine Übung ergänzen, indem Sie – nach Auswahl der gewünschten Muskelgruppe - die entsprechende Übung aus der Übungssammlung anklicken und nach links ziehen (**roter Pfeil, 13**). Diese wird ans Ende des Programms gesetzt und kann dann entsprechend verschoben werden. Falls Sie eine Maus mit einem Scroll-Rad haben, können Sie auch durch die Liste der Muskelgruppen scrollen.

Wollen Sie das geänderte Fitness-Gymnastik-Programm speichern, klicken Sie das Speichersymbol an (**violetter Pfeil, 14**) und geben einen neuen Namen ein, damit das ursprüngliche Fitness-Gymnastik-Programm nicht überschrieben wird.

Diese Möglichkeiten, ein vorhandenes Fitness-Gymnastik-Programm zu verändern, bieten sich nur an, wenn man kleinere Umgestaltungen vornimmt, d.h. nur einige Übungen ersetzen oder in ihrer Reihenfolge variieren will. Ansonsten sollte man ein eigenes Fitness-Gymnastik-Programm zusammenstellen.

8. Erstellen eigener Fitness-Gymnastik-Programme

Wollen Sie ein völlig neues Fitness-Gymnastik-Programm erstellen, müssen Sie das linke Symbol („Neue Fitness-Gymnastik“) anklicken (**grüner Pfeil, 15**) und dann die gewünschten Übungen nacheinander mit der linken Maustaste auswählen und nach links ziehen (**roter Pfeil, 16**). Zum Löschen, Verschieben und Ergänzen von Übungen und zum Speichern des erstellten Fitness-Gymnastik-Programms gehen Sie wie oben beschrieben vor.

Da das Verschieben der Übungen Zeit beansprucht, empfiehlt es sich vor dem Zusammenstellen der Programme die Übungsnummern anhand der Bilder im Buch (S. 66-81) in der gewünschten Reihenfolge zu notieren.

PRAXIS 4 ideen
Circuit-Training V.2.0
Die CD-ROM zum Buch

Einführung
Stationsblätter
Eigene Circuits
Fitness-Gymnastik
Arbeitsblätter
Beispiele
Gerätebedarf
? Hilfe

Beenden
hofmann.

Bilder & Namen drucken ✓

13 Dehnung (277-318) ✓

211 Stegmittelstufen 212 Foto ausarbeiten, wie oben 216 Grätschübung

217 Hampstern 220 244 Seite greifen

243 vorne greifen 245 oben greifen 249 Liegend/liez → Anheben

284 Schiebewettbewerb 289 1: Beine spreizen, 2: aufziehen, 1... 290

2: Hüfte über- strecken 1: zie- hen 1: zie- hen

2: Hüfte über- strecken 1: zie- hen

277 278 279

280 281 282

283 „Kurz- kurz-lang“ 284 285

286 287 288

1: Beine spreizen, 2: aufziehen, 1... 289 290

2: Hüfte über- strecken 1: zie- hen 291

294

Hier können Sie per Drag&Drop Übungen zu einem eigenen Übungsprogramm zusammenstellen. Einfach die gewünschte Übung von der Übungssammlung rechts auf die freie Fläche nach links ziehen. Übungen können nach der Auswahl mit der rechten Maustaste (Kontextmenü) gelöscht oder verschoben werden.

15

16

9. Drucken von eigenen Circuits, von eigenen Fitness-Gymnastik-Programmen und von Stationsblättern

Zum Drucken von geöffneten (geänderten oder neuen) Circuits und von Fitness-Gymnastik-Programmen klicken Sie das Druckersymbol (**orangefarbener Pfeil, 17**) mit der **linken** Maustaste an.

Wenn Sie sich den Circuit oder das Fitness-Gymnastik-Programm vor dem Drucken einmal anschauen und kontrollieren wollen, so können Sie das Druckersymbol mit der **rechten** Maustaste anklicken (**Vorschaufunktion**).

Beim Drucken der Fitness-Gymnastik-Programme kann man zwischen den Varianten „nur Bilder drucken“ und „Bilder & Namen drucken“ wählen (**roter Pfeil, 18**). Der Normalfall wird die erste Variante „nur Bilder drucken“ sein, denn dabei passen mehr (15) Bilder auf eine Seite, so dass dies übersichtlicher ist (Beim „Bilder & Namen drucken“ passen 9 Bilder auf eine Seite).

The screenshot displays the software interface for 'PRAXIS 4 idea 4 Circuit-Training'. On the left is a navigation menu with options: Einführung, Stationsblätter, Eigene Circuits, Fitness-Gymnastik, Beispiele, Arbeitsblätter, Gerätebedarf, and ? Hilfe. The main area shows a grid of exercise thumbnails numbered 211 to 294. An orange arrow labeled '17' points to a printer icon, and a red arrow labeled '18' points to a dropdown menu currently set to 'nur Bilder drucken'. Below the grid, a text box explains: 'Hier können Sie per Drag&Drop Übungen zu einem eigenen Übungsprogramm zusammenstellen. Einfach die gewünschte Übung von der Übungssammlung rechts auf die freie Fläche nach links ziehen. Übungen können nach der Auswahl mit der rechten Maustaste (Kontextmenü) gelöscht oder verschoben werden.' On the right side, a preview window shows a grid of 15 exercise thumbnails under the heading '13 Dehnung (277-318)'. The 'hofmann.' logo is visible at the bottom left.

Wenn Sie nach dem Ausdrucken des Circuits die Stationsblätter drucken wollen, nutzen Sie hierzu am besten die Nummern auf den Fotos und drucken die Stationsblätter dann im Menü „Stationsblätter“ aus.

Oder Sie klicken auf die Fotos des Circuits im Menü „Eigene Circuits“, denn dann wird das jeweilige PDF-Dokument automatisch geöffnet und kann gedruckt werden.

Dies geht auch im Menü „Fitness-Gymnastik“, wird hier aber eigentlich nicht benötigt, da man zur Durchführung der Fitness-Gymnastik-Programme keine Stationsblätter braucht (hier demonstriert der Lehrer die Übungen nacheinander und kann korrigieren).

Eine weitere Möglichkeit zum Ausdrucken der Stationsblätter wird durch das Programm angeboten, denn dieses fragt nach dem Drucken des Circuits (auch nach der Vorschaufunktion, rechte Maustaste) nach, ob die Stationsblätter gedruckt werden sollen.

10. Eigene Übungen (Neues Stationsblatt)

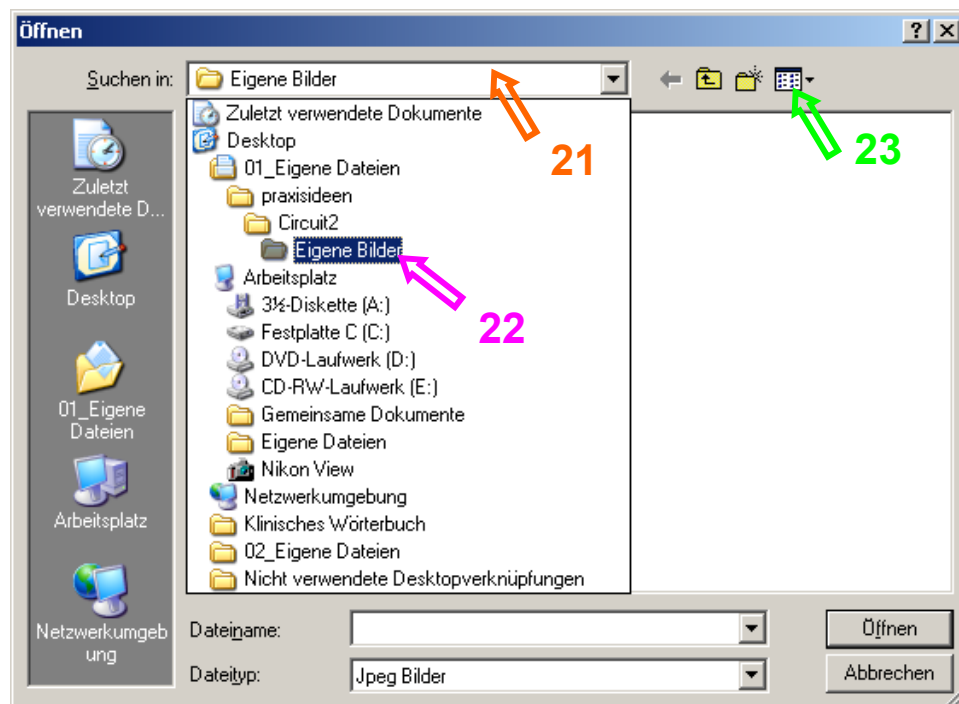
Die Funktion dieses Menüpunktes werden Sie vermutlich erst später nutzen wollen, wenn die Übungen der CD nicht mehr ausreichen. Deshalb sollten Sie die nächsten Seiten auch erst dann lesen.

Um der Übungssammlung eine eigene Übung hinzuzufügen, wählen Sie zunächst in der Auswahlbox die Muskelgruppe (S. 3, **roter Pfeil, 3**). Dann klicken Sie auf den Befehl „Eigene Station hinzufügen“ (S. 3, **grüner Pfeil, 4**).

Als nächstes erscheint dieser Bildschirm: Geben Sie nun der Reihe nach die Texte ein. Dazu klicken Sie mit der linken Maustaste hinter die Bezeichnungen in den Rahmen (**blauer Pfeil, 19**) und löschen diese mit der Rücktaste und geben dann die Texte ein.

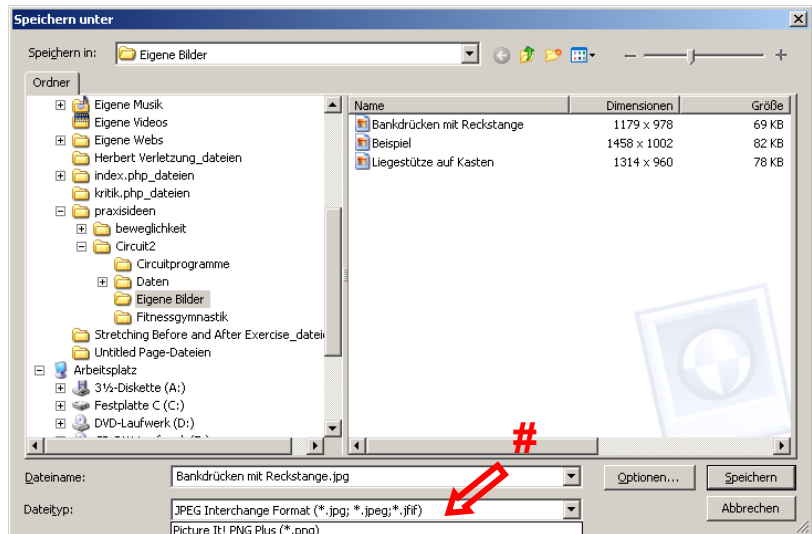
Name: **19**
 Hier klicken, um ein Bild einzufügen **20**
 Trainierte Muskeln:
 Benötigte Geräte:
 Bewegungsbeschreibung:
25 **24**
 Drucken Löschen Speichern Abbrechen

Entweder suchen Sie nach dem Anklicken von „Hier klicken, um ein Bild einzufügen“ (**roter Pfeil, 20**) den entsprechenden Ordner in Ihrem Verzeichnis (**orangefarbener Pfeil, 21**), in dem sich das gewünschte Bild befindet, oder Sie kopieren das gewünschte Bild zuvor in den Ordner „praxisideen\circuit2\eigene Bilder“ (**violetter Pfeil, 22**), auf den das Programm automatisch zugreift.



Zum Auswählen des Bildes wählen Sie am besten im „Menü Ansicht“ (S.12, **grüner Pfeil, 23**) den Befehl „Miniaturansicht“, denn dann sehen Sie zusätzlich zum Dateinamen eine Miniaturansicht der Bilder (nur neuere Windows-Versionen).

Das Programm liest nur Bilder ein, die im JPEG-Format vorliegen. Liegt das Bild nicht im JPEG-Format vor, so müssen Sie in Ihrem Bildbearbeitungsprogramm beim Befehl „Speichern unter“ den Dateityp „JPEG-Format“ wählen (**roter Pfeil, #**).



Beispiel, wie in einem Bildbearbeitungsprogramm beim Befehl „Speichern unter“ der Dateityp „JPEG-Format“ gewählt wird.

Nach dem Speichern (S. 12, **blauer Pfeil, 24**) erscheint das Bild rechts in der Sammlung. Durch einen Doppelklick auf eine der eigenen Übungen wählt man diese aus, kann den Text bearbeiten oder sie auch wieder löschen.

Zum **Drucken** von einem selbst erstellten Stationsblatt klicken Sie das Druckersymbol (S. 12, **orangefarbener Pfeil, 25**) mit der **linken** Maustaste an.

Wenn Sie sich das Stationsblatt vor dem Drucken einmal anschauen und kontrollieren wollen, so können Sie das Druckersymbol mit der **rechten** Maustaste anklicken (**Vorschaufunktion**).

Im Ordner „praxisideen\circuit2\eigene Bilder“ sind bereits zwei Übungen (Bankdrücken mit Reckstange, Liegestütze auf Kasten) von der CD abgelegt worden. Diese können ggf. zu eigenen Übungen gemacht werden.

Die Bilder, die Sie einfügen, können Sie entweder mit der eigenen Digitalkamera aufnehmen, aus Büchern scannen oder aus dem Internet herunterladen. Die Bilder müssen aber - wie gesagt - im JPEG-Format vorliegen und am besten im Ordner „praxisideen\circuit2\eigene Bilder“ gespeichert sein (S. 12, **violetter Pfeil, 22**).

Wenn Sie ein Bild aus dem Internet herunterladen wollen (z. B. von

<http://www.sportfachbuch.de/circuit/>) (**violetter Pfeil, 26**), so klicken Sie es mit der **rechten** Maustaste an (**blauer Pfeil, 27**) und klicken in dem dann erscheinenden Kontextmenü auf „Grafik speichern unter ...“ (**grüner Pfeil, 28**).

Sie können direkt den Ordner „praxisideen\circuit2\eigene Bilder“ anwählen (ähnlich wie auf Seite 12, unten, **violetter Pfeil, 22**). Dann ist die Grafik direkt im richtigen Ordner.

Liegt das Bild nicht im JPEG-Format vor, sondern z.B. im gif-Format, müssen Sie zunächst in einem Bildbearbeitungsprogramm durch den Befehl „Speichern unter“ den Dateityp in „JPEG-Format“ ändern (S. 13 oben).

Liegt die Grafik bereits im JPEG-Format vor (wie das Beispielbild **blauer Pfeil, 27** (beispiel.jpg = Überzüge mit Reckstange)), so können Sie es direkt mit dem Programm in Ihre Übungssammlung aufnehmen.

The screenshot shows a Mozilla Firefox browser window with the address bar containing <http://www.sportfachbuch.de/circuit/>. The website header includes 'sportfachbuch.de' and 'Standardwerk der Sportwissenschaft'. The main content area features a book cover for 'Circuit-Training & Fitness-Gymnastik' by PD Dr. Andreas Klee, published by Hofmann in 2002. The book cover includes details: '2002. Format DIN A 5, 120 Seiten + CD', 'ISBN 3-7780-0043-6', and 'EUR 16.80'. A context menu is open over a small image on the right, showing options like 'Grafik anzeigen', 'Grafik kopieren', and 'Grafik speichern unter...'. The browser's status bar at the bottom shows 'Fertig' and the Windows Start button.

Anregungen (neue Übungen) können Sie gerne schicken an:

klee@uni-wuppertal.de

Geplant ist, auf der homepage (<http://www.sportfachbuch.de/circuit/>) neue Übungen zum download bereitzustellen.

Aktuelle Veröffentlichungen vor allem zum Thema „Dehnungstraining“ können von der homepage der Universität Wuppertal herunter geladen werden. Die aktuelle Adresse lautet: <http://www2.uni-wuppertal.de/FB3/sport/bewegungslehre/klee/welcome.htm>