

mit CD-ROM

PRAXIS ideen

4

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



Circuit-Training und Fitness-Gymnastik

6., erweiterte Auflage

Andreas Klee

hofmann.

INHALT

Vorworte	6
----------------	---

Kapitel 1	Circuit-Training	9
1	Einführung	10
1.1	Die Ziele des Circuit-Trainings (CTs) früher und heute	10
1.2	Die Entwicklung des CTs	11
1.3	Aktuelle Tendenzen	13
1.4	Probleme bei der Planung eines CTs	13
1.5	Eine arbeitsintensive Alternative	14
1.6	Ein Lösungsvorschlag	15
2	Zur Funktionalität von Kräftigungsübungen	16
2.1	Unfunktionell – für wen und für was?	17
2.2	Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings	18
2.3	Training der Bauch- und Rückenmuskeln	19
2.4	Belastung der Kniegelenke beim Training der Beinmuskeln	21
2.5	Zur Funktionalität von Dehnungsübungen	22
2.6	Zusammenfassung	24
3	Bedeutung des Krafttrainings für die Körperhaltung – Zum Problem der muskulären Balance	25
4	Methoden des Krafttrainings	28
5	Zur Gestaltung der Belastungsnormative beim CT	30

6	Zur Wirkung des CTs	33
7	Organisatorische Hinweise zur Durchführung des CTs .	35
8	Übungen des CTs und der Fitness-Gymnastik	37
8.1	Übungen für die Muskulatur des Schultergürtels und der Arme	39
8.2	Übungen für die Bauchmuskulatur	41
8.3	Übungen für die Rücken- und Hüftstrecker	42
8.4	Übungen für die Beinmuskulatur	43
8.5	Übungen für die allgemeine Kraftausdauer	43
8.6	Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Lockerung und Entspannung	43
8.7	Gleichgewichtsübungen	44
8.8	Spielerische Übungen	44
8.9	Sportspiele	45
8.10	Ski-Gymnastik	45
8.11	Aufwärmen des Schultergürtels	45
8.12	Fitness-Gymnastik	45
8.13	Dehnungsübungen	46
9	Beispiel-Circuits (Cts)	46
10	Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen	48
11	Unterrichtsbeispiele	51
11.1	Die Vermittlung der Grundsätze zum funktionellen Training der Rumpfmuskeln	51
11.2	Erarbeitung eines CTs zur Vorbeugung des Hohlrundrückens	54
11.3	Weitere Vorschläge zur Realisierung	56
12	CT an Krafttrainingsgeräten	58
13	CT im Kraftraum	60
14	Aktuelle Entwicklungen im Fitness-Training	63

Kapitel 2	Abbildungskatalog	65
	Zitierte Beispiele von unfunktionellen Übungen	66
	Methoden des Dehnungstrainings	70
	Hypothetische, druckabhängige Flüssigkeitsverschiebungen in den Zwischenwirbelscheiben	71
	318 Fotos zur Zusammenstellung von Cts und von Fitness-Gymnastik-Programmen	72
	10 Beispiel-Cts	88
	3 Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen	99
	6 Beispiele von Stationsblättern	105
	4 Arbeitsblätter	111
	Die Fundgrube auf der Homepage http://circuit-training-dehnen-dr-klée.de	115
	Muskelgruppen (anatomische Zeichnung: Wiemann)	116
	Der Krafraum an der Erich-Fried-Gesamtschule.	117
Anhang		119
	Verzeichnis der Abkürzungen	120
	Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	120
	Literatur	122

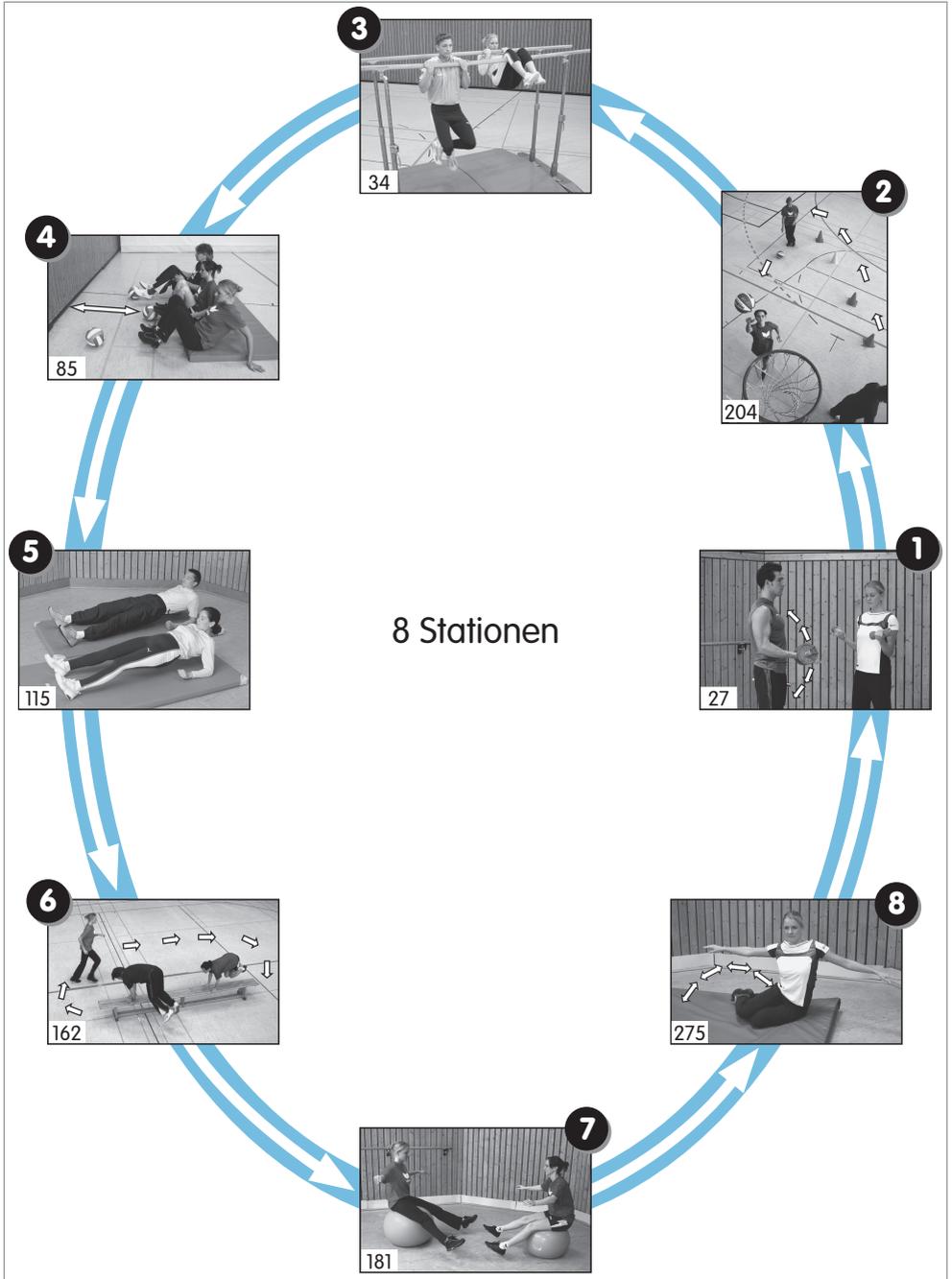


Abb. 16: Beispiel-Circuit mit 8 Stationen

84: Ball mit Füßen zurollen

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil; Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: 2 Turnmatten, 1 Gymnastikball



Bewegungsbeschreibung:

Die Matten werden im Abstand von 2 m hingelegt.

Hände neben den Hüften aufsetzen, Beine im Kniegelenk **gebeugt** anheben.

Den Ball mit den Füßen zum Partner rollen.

Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.

Fehler: Die Beine sollten nicht gestreckt werden.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen:



Abb. 26: 1. Beispiel eines Stationsblattes: Ball mit Füßen zurollen

110, A: Rückenstrecken

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: 2 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 2 Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

Das Becken liegt auf dem Kasten.

Maximal einrollen (1.).

Wirbel für Wirbel aufrollen bis zur **Horizontalen** (2.).

Partner B kontrolliert, dass Partner A nicht zu hoch kommt.

Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Fehler: Zu weit vorne! (Nicht Becken, sondern Oberschenkel liegen auf)



Fehler: Zu hoch! Hohlkreuz!



Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden einen Katzenbuckel machen



Der Aufbau der Station



Abb. 27: 2. Beispiel eines Stationsblattes: Rückenstrecken