



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