

Inhalt

Vorwort	8
Einleitung	10
1 Einführung	14
1.1 Materialkunde	14
1.2 Einsatzmöglichkeiten	15
1.3 Allgemeine methodisch-didaktische Hinweise zum Unterrichtsaufbau	17
1.3.1 Wahrnehmung	17
1.3.2 Aufwärmtraining/Mobilisation	21
1.3.3 Kräftigung	22
1.3.4 Ausdauer	27
1.3.5 Entspannung/Dehnung	27
1.3.6 Triggerpunktmassage	31
1.4 Sensomotorik	32
1.4.1 Wahrnehmungsrezeptoren, speziell bei der Arbeit mit den Brasil [®] s	33
1.5 Körpermitte	38
2 Handhabung	42
3 Praxis	52
3.1 Workout	52
3.1.1 Wahrnehmung	53
3.1.2 Warm-up	54
3.1.3 Hauptteil	58
3.1.4 Entspannung	71
3.1.5 Stundenbild	72
3.2 Pilates	76
3.2.1 Wahrnehmung	77
3.2.2 Warm-up	78

3.2.3	Hauptteil	82
3.2.4	Entspannung	102
3.2.5	Stundenbild	104
3.3	Rückentraining	109
3.3.1	Wahrnehmung	110
3.3.2	Warm-up	111
3.3.3	Hauptteil	115
3.3.4	Entspannung	131
3.3.5	Stundenbild	133
3.4	Dance	137
3.4.1	Stundenbild	138
3.5	Step-Training	141
3.5.1	Stundenbild	141
3.6	Walking	144
3.7	Running	145
3.8	Aquagymnastik	146
3.9	Bewegungspausen	150
3.9.1	„Bewegungsprofi“ an Schulen	150
3.9.2	Bürogymnastik	153
3.9.3	Hometraining	163
Anhang		172
1	Literatur	172
2	Bildnachweis	173