

Peter Naunheim

Aktiv-Kartei

Fitneß-Training ohne Trott



700 Übungen
für den dauerhaften Trainings-Spaß

in Gruppen oder einzeln, mit oder ohne Geräte, drinnen oder draußen



Verlag an der Ruhr

Inhaltsverzeichnis

I	Einleitung	6
II	Trainingslehre	7
	1) Kraft • 2) Schnelligkeit • 3) Ausdauer • 4) Flexibilität • 5) Koordination • 6) Kraftausdauer • 7) Schnellkraft • 8) Schnelligkeitsausdauer • 9) Trainingsaufbau	
III	Übersichtsplan	12
IV	Muskel-Tabellen	16
V	Glossar	19

ÜBUNGEN

1	Erwärmung/Laufgymnastik	24
	Gymnastiklauf • Sprungübungen • Laufübungen • Übungen mit hohem Kraftaufwand • Gehgymnastik	
2	Gymnastik	
	2A Beweglichmachung	35
	2B Dehnung	38
	2C Kräftigung	50
	Übungen am Ort • Sprünge • Kräftigende Übungen der Laufgymnastik	
	2D Lockerung	59
3	Stretching	62
	Übungen im Stand • Übungen mit halbhoher Stand • Übungen auf dem Boden	
4	Aerobic	71
5	Übungen im Gelände	74
	freies Gelände: leichte Steigung, starke Steigung, ebene Fläche, Baumstümpfe, Steine, Äste • Sportplatz-Anlage: Rasenfläche, Laufbahn, Platzumzäunung	
6	Partnerübungen	87
	Kräftigungsübungen am Ort • Kräftigungsübungen in der Bewegung • Dehnübungen am Ort	
7	Übungen in 3-er Gruppen	97
8	Übungen für große Gruppen	101
	Ballspiele • Circuits • Gruppenübungen • Laufspiele	
9	Übungen mit dem Springseil	112
	Sprünge am Ort • schwierige Sprünge • Sprünge in der Bewegung/im Lauf • Partnerübungen • Übungen ohne Seilsprung	
10	Übungen mit dem Schwungseil	120
	Schwungseil einfach • Double-touch	
11	Übungen mit dem Medizinball	125
	Partnerübungen: rollen/stoßen/werfen, Schnellkraft, Dehnung, Kräftigung • Einzelübungen: Dehnung, Kräftigung, Sprungübungen, Technik, Schnellkraft	
12	Übungen mit der Keule	136
	Schwungübungen • anderweitige Nutzung	

13	Übungen mit dem Gymnastikstab	139
	Geschicklichkeit/Schnelligkeit • Balancieren • Partnerübungen • Gymnastik	
14	Übungen mit dem Reifen	145
	kreisender Reifen • getriebener Reifen • rollender Reifen mit Gegendrall • Sprünge • rotierender Reifen • anderweitige Nutzung	
15	Übungen mit den Gymnastikbändern	150
16	Übungen mit dem Gymnastikball	154
	Einzelübungen: Prellen, Werfen und Fangen • Partnerübungen • Übungen in großen Gruppen	
17	Übungen an der Sprossenwand	164
	Übungen im Hang • Übungen im Stand • Strecksitz • Liegestütz • Ergänzungen	
18	Übungen mit der Turnmatte	169
	Bodenübungen • Kräftigung • Laufübungen • Technik/Wettkämpfe	
19	Übungen mit der Weichbodenmatte	173
20	Übungen mit der Turnbank	176
	Einzelübungen • Gruppenübungen • Partnerübungen	
21	Übungen mit dem kleinen Kasten	183
	Einzelübungen • Partnerübungen • Gruppenübungen	
22	Übungen mit dem Langkasten	189
	Langkasten • Kastenteile	
23	Übungen mit dem Bock	193
24	Übungen mit dem Luftballon	196
	Einzelübungen • Partnerübungen • Gruppenübungen	
25	Übungen mit alternativen Sportgeräten	200
	Japan-Papierball • Frisbeescheibe • Indiac • Zauberschnur	
26	Übungen mit dem Deuserband	207
	freies Band • fixiertes Band: hüfthohe Fixierung, kniehohe Fixierung, fußhohe Fixierung	
27	Übungen mit selbstgemachten Sportgeräten	212
	Stoßdämpfer • Plastikflaschen • Handroller • Fahrrad- schlauch • Reissäckchen • Fahrradmantel • alte Eimer • Sonnenschirmständer • Gummiband • Teppichfliesen • Bierdeckel • Kunststoffrohr • Elektro-Tor • Besenstiel • Heizrohr-Isolierverkleidung • Abschleppseil • Plastik-Aschenbecher • Ballnetz	

KURZPROGRAMME

A	sportartspezifische Programme für Freizeitsportarten	232
	Fußball • Basketball • Volleyball • Rückschlagspiele • Jogging • Schwimmen • Skifahren • Radfahren	
B	Programme für Sie und Ihn	241
	Problemzonenbekämpfung für Sie und Ihn • Kleine Rücken- schule • Seniorinnen und Senioren • Circuit für alle	
C	Programme für unterwegs	250
	Urlaubsreise • Klassenfahrt	