

FITNESS

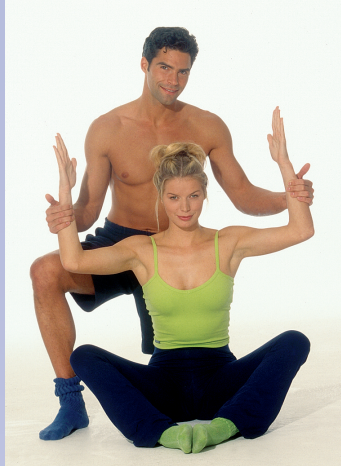
DAS BUCH

Unter dem Motto „Jeder für sich und doch nicht alleine“ oder „Gemeinsam geht es besser“ werden in diesem Buch vielfältige, variantenreiche und attraktive Übungen zu zweit angeboten. Die ausgewählte Übungspalette wirkt interessant, effektiv und oft intensiver als Einzelübungen. Der Schwerpunkt liegt auf einer modernen und schonenden Kräftigungsgymnastik, die durch Programme zum Aufwärmen, Dehnen und Spielen ergänzt wird. Kurzprogramme fördern gezielt die persönliche Fitness. Das Angebot erstreckt sich von Übungen ohne Gerät über die Verwendung von Theraband und Gymnastikstäben bis hin zu unterschiedlichen Bällen. Die Übungen sind leicht verständlich und regen durch zahlreiche Fotos sofort zur Praxis an. Angesprochen werden mit diesem Buch alle, die das Training mit anderen genießen möchten – ob zu Hause oder im Verein, in der Schule oder im Studio. Insbesondere ÜbungsleiterInnen, LehrerInnen und TrainerInnen bekommen neue Ideen zu einem abwechslungsreichen Angebot.

DIE AUTOREN

Alexander Jordan ist seit 1998 als Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften, Abteilung Sportpädagogik, der Universität Göttingen tätig. Als Referent im gesundheits- und fitnessorientierten Sport arbeitet er für zahlreiche Sportorganisationen. Er ist Autor und Mitautor von vielen Fachpublikationen.

Ines Graeber arbeitete mehrere Jahre als Fitnesstrainerin im Verein und Studio. Seit 1995 ist sie als Sportlehrerin des Stadtsportbundes Göttingen für den Bereich Prävention und Rehabilitation zuständig. Sie ist Mitautorin des Fachbuches „Fit-Ball Aerobic“.



ISBN 3-89899-000-1



www.m-m-sports.com



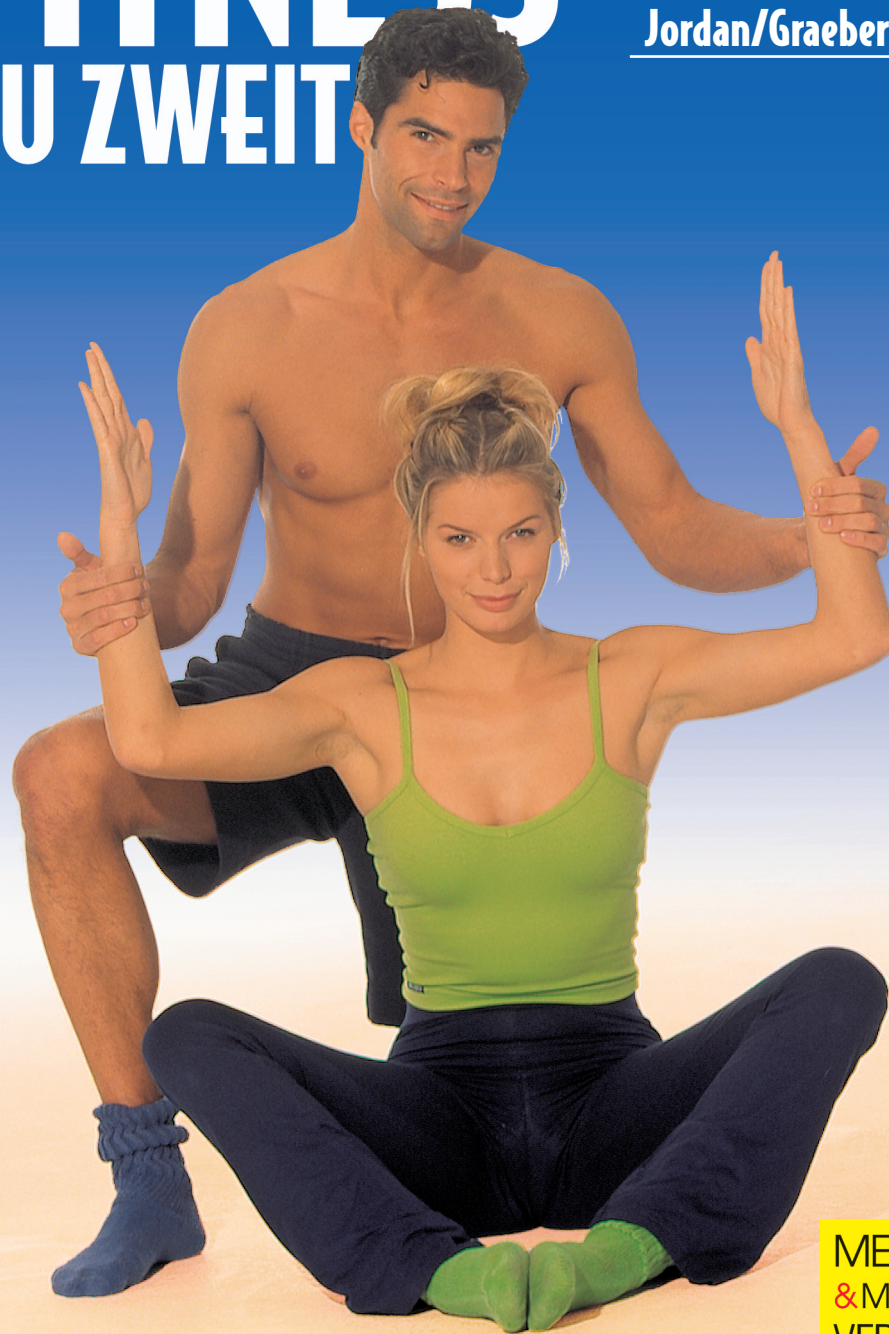
FITNESS ZU ZWEIT

Jordan/Graeber



FITNESS ZU ZWEIT

Jordan/Graeber



MEYER & MEYER VERLAG

Fitness zu zweit

Alexander Jordan/Ines Graeber

Fitness zu zweit

Partnergymnastik – Dehnen und Kräftigen



Meyer & Meyer Verlag

Fitness zu zweit

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2000 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2. Auflage 2004

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 3-89899-000-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

INHALT

Vorwort	7
DIE GRUNDLEGENDEN INFORMATIONEN	9
I Mehr Spaß an Gesundheit und Fitness zu zweit	9
1 Fitness steigern – Gesundheit erleben	9
2 Die Übungsstruktur – didaktische Konzeption des Fitnesstrainings zu zweit	11
3 So wird es gemacht – methodische Umsetzung in die Sportpraxis ..	14
II Die Trainingshinweise - Was Sie auf jeden Fall beachten sollten	21
1 Die Übungen	21
2 Der Schwierigkeitsgrad der Übungen	25
3 Die aufrechte Körperhaltung – die bewusste Körperwahrnehmung ...	26
4 Die Trainingsstunde	31
DIE TRAININGSPROGRAMME	33
III Das Aufwärmen – schwungvoll und motiviert starten ...	33
IV Die Dehnübungen – wichtiger Ausgleich zur Muskelkräftigung	41
1 Die Trainingsprinzipien	42
2 Die Übungen zu zweit	44
3 Die Übungen alleine – nicht jede Übung ist zu zweit sinnvoll	54
V Die Kräftigungsübungen ohne Gerät – funktionelles Training des gesamten Körpers	60
1 Die Trainingsprinzipien	60
2 Die Übungen	63
VI Das Theraband – Fitnesstraining aus der Hosentasche ...	81
1 Die Besonderheiten des Trainings mit dem Theraband	82
2 Das Aufwärmen	84
3 Die Kräftigungsübungen	86

VII	Der Gymnastikstab – ein klassisches Gerät zum modernen Gesundheitstraining	113
1	Die Besonderheiten des Trainings mit dem Stab	114
2	Das Aufwärmen	115
3	Die Kräftigungsübungen	118
4	Die Beweglichkeitsübungen	135
5	Die Koordinationsübungen	138
VIII	Der Gymnastikball – jetzt geht's rund	141
1	Die Besonderheiten des Trainings mit dem Gymnastikball	142
2	Das Aufwärmen	143
3	Die Kräftigungsübungen	146
4	Die Beweglichkeitsübungen	158
5	Die Koordinationsübungen	160
IX	Der Hitmix – ein Ausblick auf die große Vielfalt	161
1	Die Übungen mit Stab und Gymnastikball	161
2	Die Übungen mit Fit-Ball und Theraband	165
3	Die Übungen mit Theraband und Stab	168
X	Die Kurzprogramme – Beispiele zum intensiven Training	172
1	Trainingsbereich: Kräftigungsübungen ohne Gerät	172
2	Trainingsbereich: Kräftigungsübungen mit dem Theraband	174
3	Trainingsbereich: Kräftigungsübungen mit dem Stab	176
4	Trainingsbereich: Kräftigungsübungen mit dem Gymnastikball	178
XI	Die Entspannungsübung – zum Schluss sich gegenseitig verwöhnen	180
	Literaturverzeichnis	182
	Bildnachweis	182

VORWORT

Für immer mehr Menschen rückt beim Sport die Steigerung der persönlichen Fitness und die Erhaltung der Gesundheit in den Mittelpunkt. Das Gesundheits- und Fitnesstraining kann zu einem Erlebnis werden und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen steigern, wenn das Sport- und Bewegungsangebot Freude macht.

In diesem Bewegungsfeld kommt der Gymnastik eine zentrale Funktion zu. Durch systematische Muskelkräftigung und -dehnung verbessert sie die notwendige Stabilisation von Gelenken, ohne dabei deren Beweglichkeit zu vernachlässigen. Sie will sowohl vorbeugend wirken als auch Bewegungsdefizite ausgleichen oder verloren gegangene Bewegungsmöglichkeiten wiederherstellen. Gymnastische Angebote sind besonders vielfältig. Sie ermöglichen durch Abwechslung an Bewegungsformen und Geräten ein möglichst intensives, effektives und motivierendes Training.

Übungsprogramme in Partnerform sind nur eine Facette dieser gymnastischen Übungs Vielfalt – aber eine besonders günstige. Unter dem Leitmotiv „Jeder für sich und doch nicht alleine“ oder „Gemeinsam geht es besser“ steht eine Palette variantenreicher und attraktiver Übungen zu zweit zur Auswahl. Diese Übungen genügen in jeder Hinsicht einer modernen und schonenden Gymnastik, die keine Gemeinsamkeiten mehr mit einer herkömmlichen „Partnergymnastik“, geprägt durch reißende bis zerrende Bewegungsausführungen, hat.

Die Grundidee des Buches liegt in der Vermeidung von „klassischen Gymnastikfehlern“ sowie in der Verbindung von neuesten und allgemein akzeptierten Grundsätzen der Partnergymnastik. Ausgehend von bekannten Einzelübungen werden somit sinnvolle Partnerübungen vorgestellt, die durch zusätzliche Geräte variiert werden.

Erfahrungen gaben den Anlass, dieses Buch zu schreiben, Erfahrungen, die wir auf zahlreichen Aus- und Fortbildungsveranstaltungen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter gemacht haben: Zwar gibt es einerseits gesellschaftlich einen Trend zur Individualisierung, der sich auch bis in die Sportvereine fortsetzt und damit dem Üben mit Partner zu widersprechen scheint. Andererseits suchen die Übungsleiterinnen und Übungsleiter immer neue Anregungen und Ideen, die sie in ihr gewohntes Programm

aufnehmen können, und diesem Bedürfnis entsprechen besonders die Partnerübungen. Sind Übungsleiterinnen und Übungsleiter von diesen Inhalten überzeugt, so sind sie auch in der Lage, diese freudvoll und kompetent weiterzuvermitteln. Daher wendet sich dieses Buch besonders an alle diejenigen, die Anregungen für neue Trainingsformen suchen.

Danken möchten wir an dieser Stelle vor allem den Menschen, die uns durch ihre Arbeit und ihr Engagement bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben: Dazu gehören zunächst unsere Fotomodelle Beate Hillebrecht, Julia Schiemann, Meike Zondlowski und Tim Hackstedt, die geduldig die einzelnen Übungen dargestellt haben. Besonderer Dank gilt auch Rudolf Hillebrecht, der wieder in bewährter Weise für uns die Fotos gemacht hat. Zuletzt möchten wir auch allen denjenigen danken, die uns im Hintergrund zur Seite gestanden haben und deren Mithilfe wir persönlich anerkennen.

Die neutralen Formulierungen in diesem Buch beziehen sich gleichermaßen auf die weibliche und männliche Form.

Wir wünschen allen Lesern nun viel Spaß beim Üben und Trainieren und hoffen, dass Sie sich von der Idee der „Fitness zu zweit“ anregen lassen.

Alexander Jordan und Ines Graeber