

**Projekt:
Fitness- und
Gesundheitstraining (2)
„Muskefitness“**

**Zusammenfassung zur Übungsauswahl und -
durchführung**

**Hinweise zum Prüfungskolloquium und zur
Projektarbeit**

Übungs- und Geräteauswahl im Krafttraining

①

Berücksichtigung der drei Körperbereiche:
obere Extremität, Rumpf, untere Extremität

②

Vorrangige Berücksichtigung
des Agonist-/Antagonist-Prinzips
und/oder
der zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen

③

Beginn mit geführten und gesicherten Bewegungen
... dadurch wird eine korrekte Übungsdurchführung
gewährleistet.

④

Erhöhung der Freiheitsgrade erst nach Gewöhnung
... dadurch werden im Training Stabilisierungseffekte
erzielt, die im weiteren Trainingsprozess optimiert
werden.

Gerätegestütztes Krafttraining

1. Mehrgelenkige Übungen
unter Beteiligung mehrerer Muskelgruppen
(geführt oder frei, Freiheitsgrade groß oder klein)

2. Eingelenkige Übungen
unter Beteiligung nur eines Muskels
bzw. einer Muskelgruppe auswählen
(geführt oder frei, Freiheitsgrade groß oder klein)

... und diese für die Körperbereiche:
obere Extremität, Rumpf, untere Extremität

Training von Körperbereichen

... der Körperbereich „**obere Extremität**“



Gelenke + Gelenkbewegungen

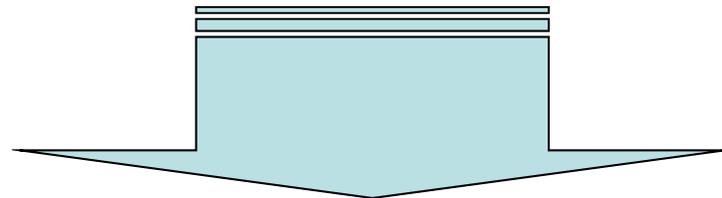
Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich:

Obere Extremität



Gelenke



BEWEGUNGEN

Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich: Obere Extremität

Gelenke	Bewegungen (deutsch)	Bewegungen (latein)
Hand- gelenk(e) Anzahl: 2	Beugen – Strecken Abspreizen ellenwärts – Abspreizen speichenwärts	Flexion – Extension Ulna-Abduktion – Radial- Abduktion
Ellbogen- gelenk(e) Anzahl: 3	Beugen – Strecken Aufdrehen – Zudrehen	Flexion – Extension Supination – Pronation
Schulter- gelenk(e) Anzahl: 3 (+2)	<u>Schulter 1:</u> Nachvorneheben – Nachhintenheben Abspreizen – Heranziehen Innendrehen – Außendrehen <u>Schulter 2:</u> Heben – Senken Wegziehen – Heranziehen Innenschwingen – Außenschwingen	<u>Schulter 1:</u> Anteversion – Retroversion Abduktion – Adduktion Innenrotation – Außenrotation <u>Schulter 2:</u> Elevation – Depression Abduktion – Adduktion Innenrotation - Außenrotation

Gerätegestütztes Krafttraining

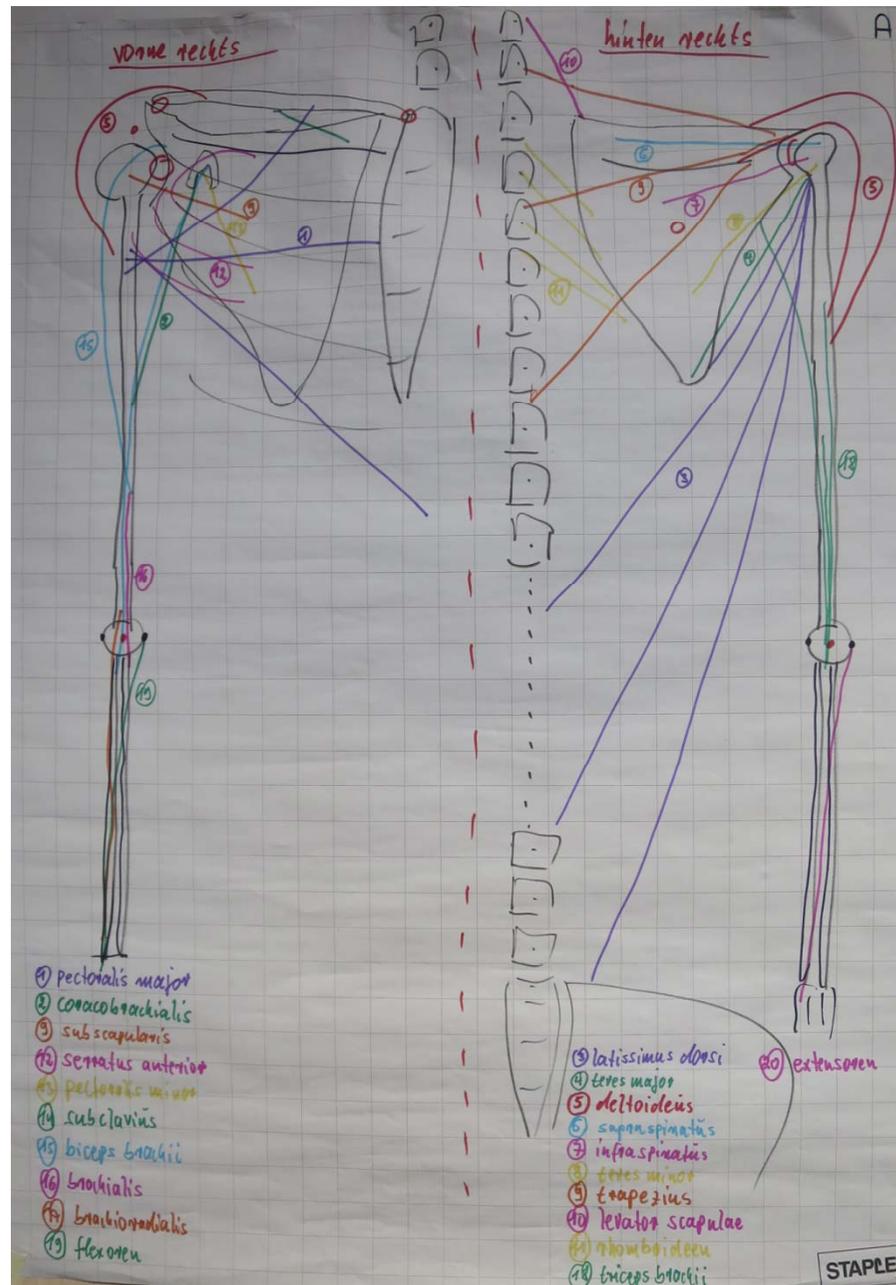
Körperbereich:

Obere Extremität

Schulter 1

Schulter 2

Arme



Training von Körperbereichen

... der Körperbereich „**Rumpf**“



Gelenke + Gelenkbewegungen

Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich:

Rumpf

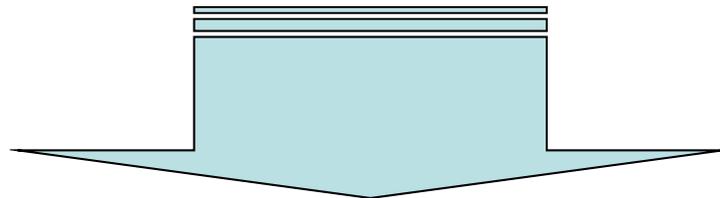


Gelenke

Wirbelgelenke

„Bandscheibengelenke“

Iliosacralgelenk



BEWEGUNGEN

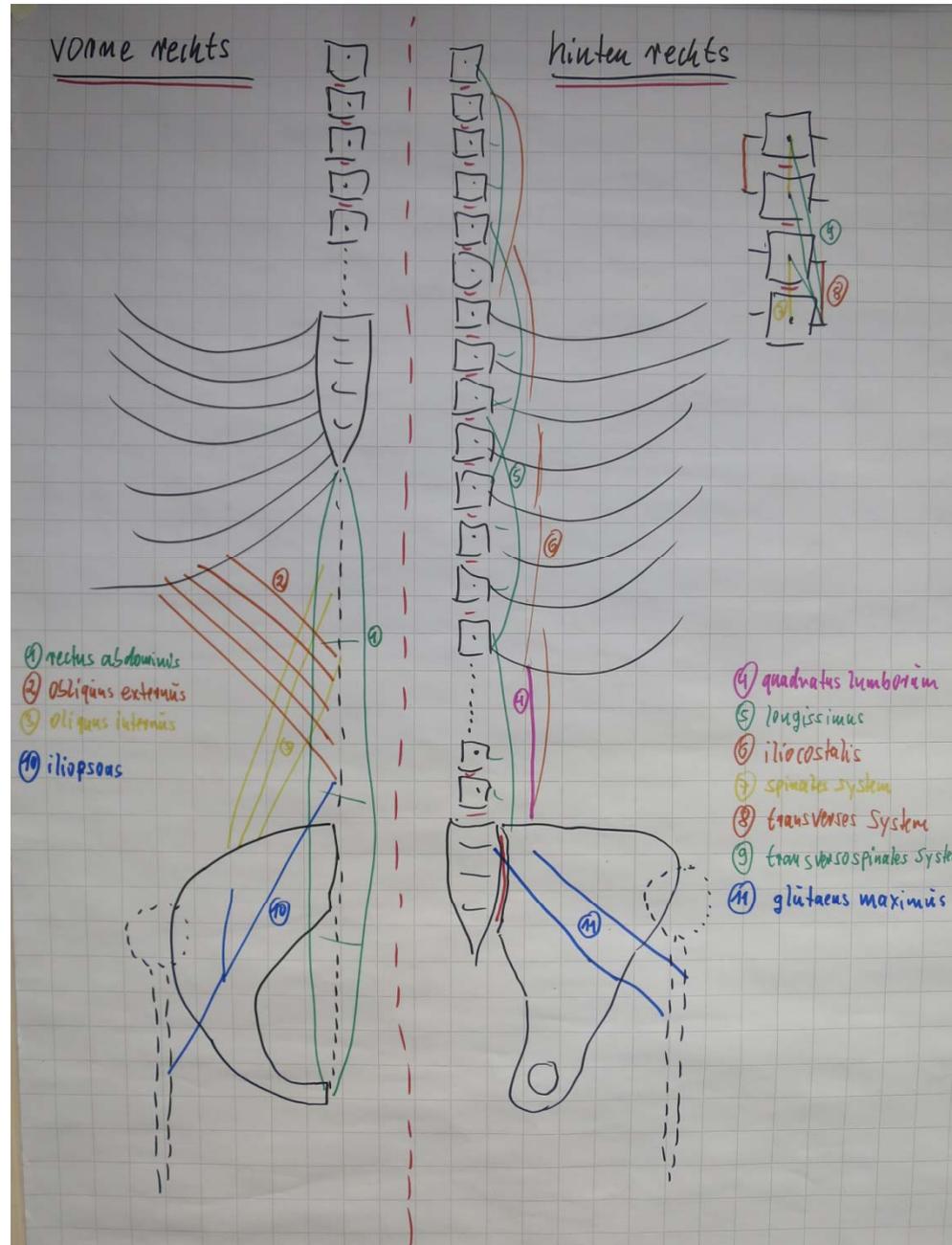
Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich: Rumpf

Gelenke	Bewegungen (deutsch)	Bewegungen (latein)
Wirbelgelenke	Beugen – Strecken Seitneigen Drehen	Flexion – Extension Lateralflexion Rotation
„Band-scheibengelenke“	Beugen – Strecken Seitneigen Drehen	Flexion – Extension Lateralflexion Rotation
Iliosacralgelenk	... alle Freiheitsgrade	---

Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich: Rumpf



Training von Körperbereichen

... der Körperbereich „**untere Extremität**“



Gelenke + Gelenkbewegungen

Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich:

Untere Extremität



Gelenke

Hüftgelenk

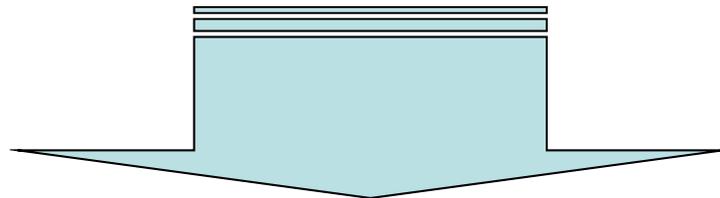
Anzahl: 1

Kniegelenk

Anzahl: 1

Fußgelenk

Anzahl: 2



BEWEGUNGEN

Gerätegestütztes Krafttraining

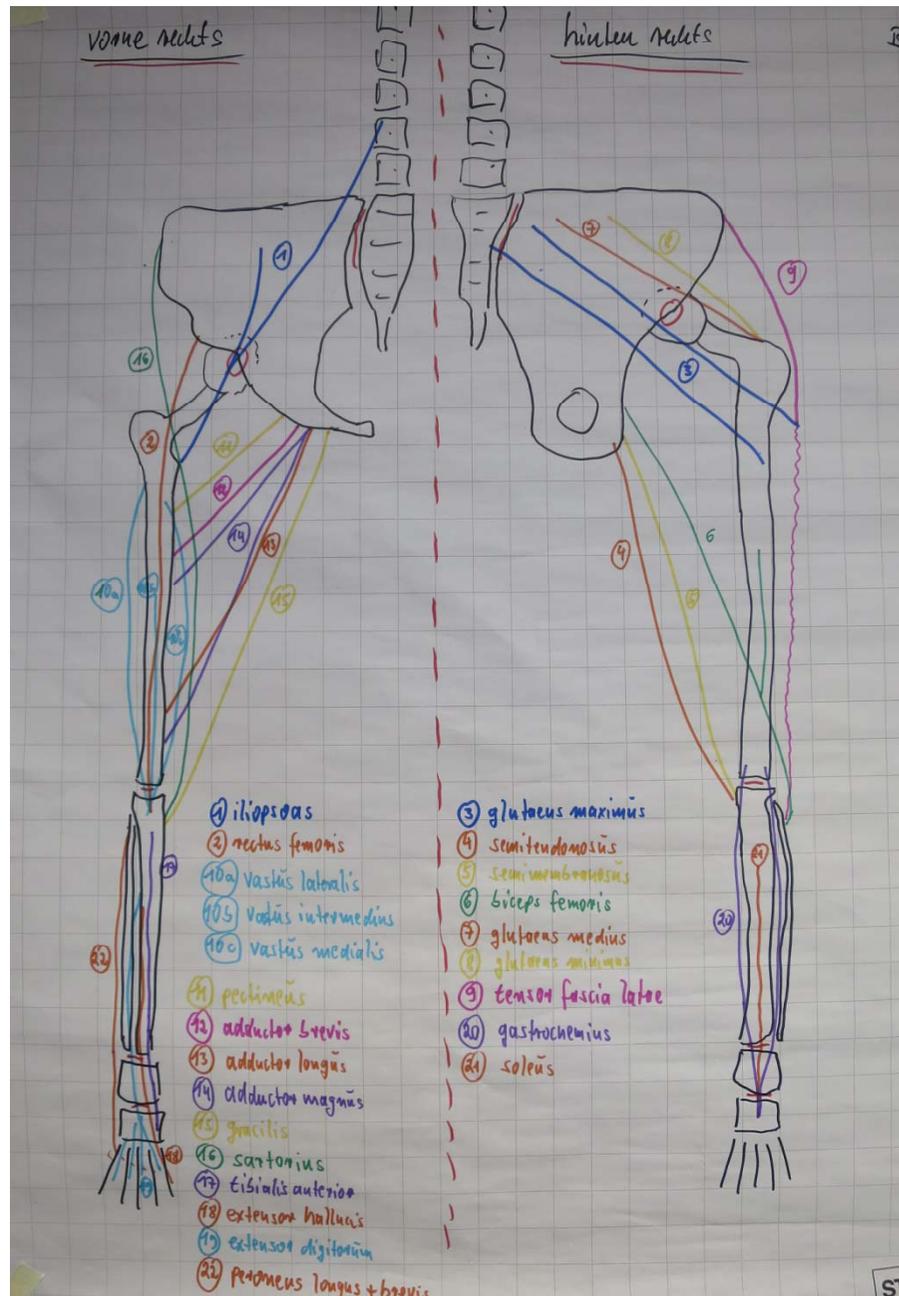
Körperbereich: Untere Extremität

Gelenke	Bewegungen (deutsch)	Bewegungen (latein)
Hüft- gelenk Anzahl: 1	Beugen – Strecken Abspreizen – Heranziehen Innendrehen - Außendrehen	Flexion – Extension Abduktion – Adduktion Innenrotation - Außenrotation
Knie- gelenk Anzahl: 1	Beugen – Strecken Innendrehen - Außendrehen	Flexion – Extension Innenrotation - Außenrotation
Fuß- gelenk Anzahl: 2	<u>OSG:</u> Beugen - Strecken <u>USG:</u> Ausdrehen – Eindrehen	<u>OSG:</u> Flexion - Extension <u>USG:</u> Supination – Pronation

Gerätegestütztes Krafttraining

Körperbereich: Untere Extremität

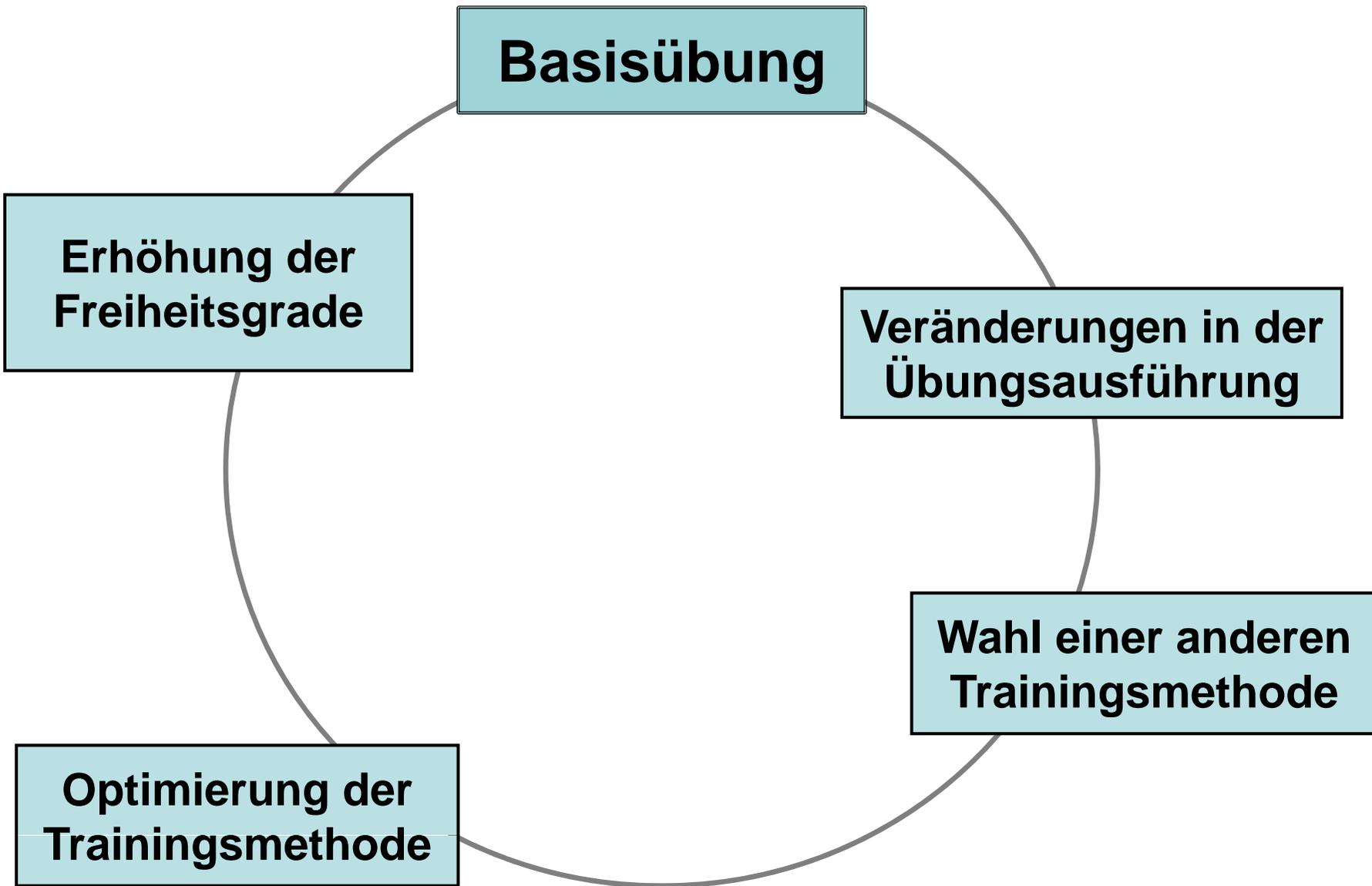
Hüfte
Beine



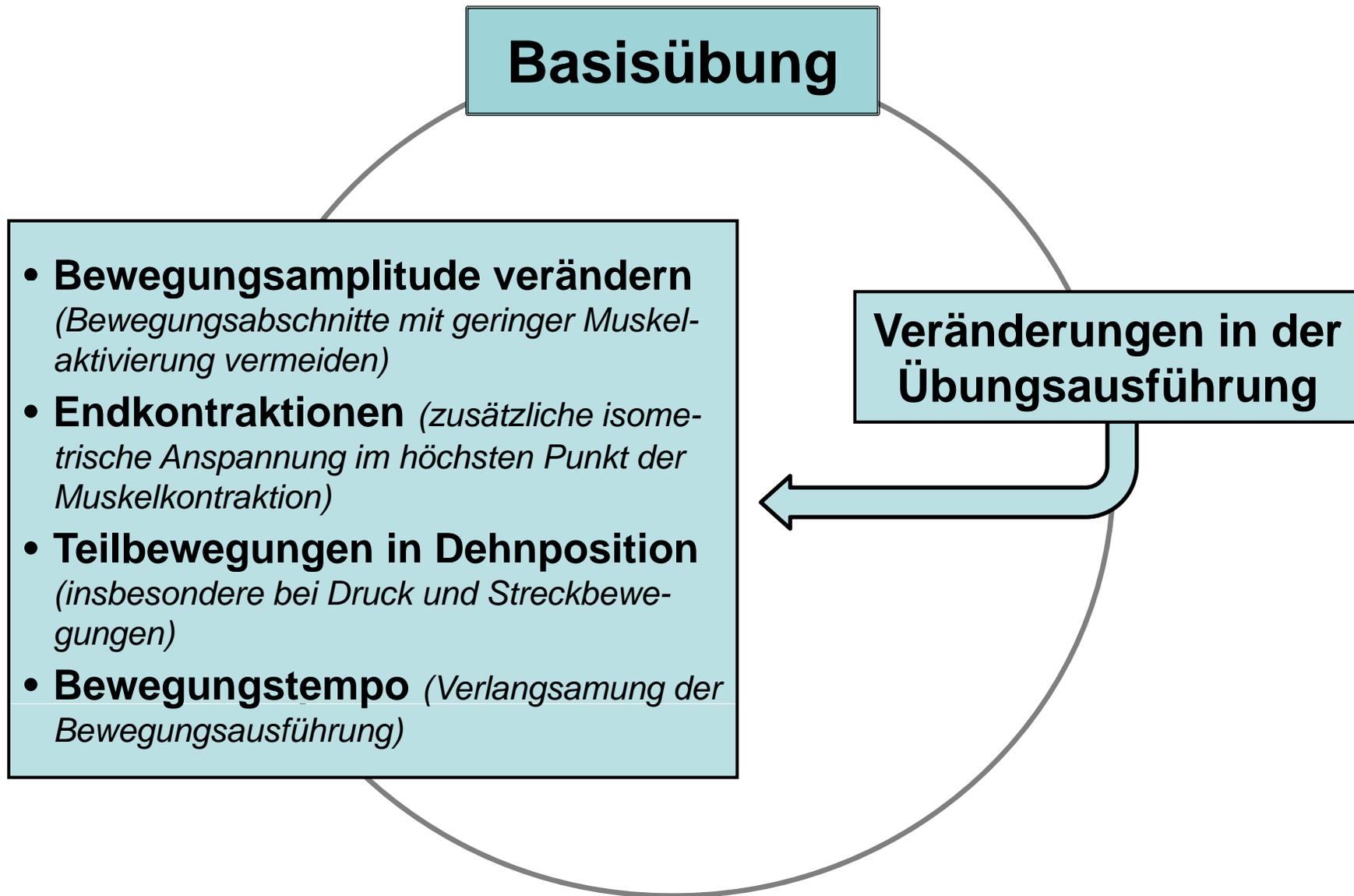
Basisübungen variieren

**Basis-Trainingsmethoden
variieren**

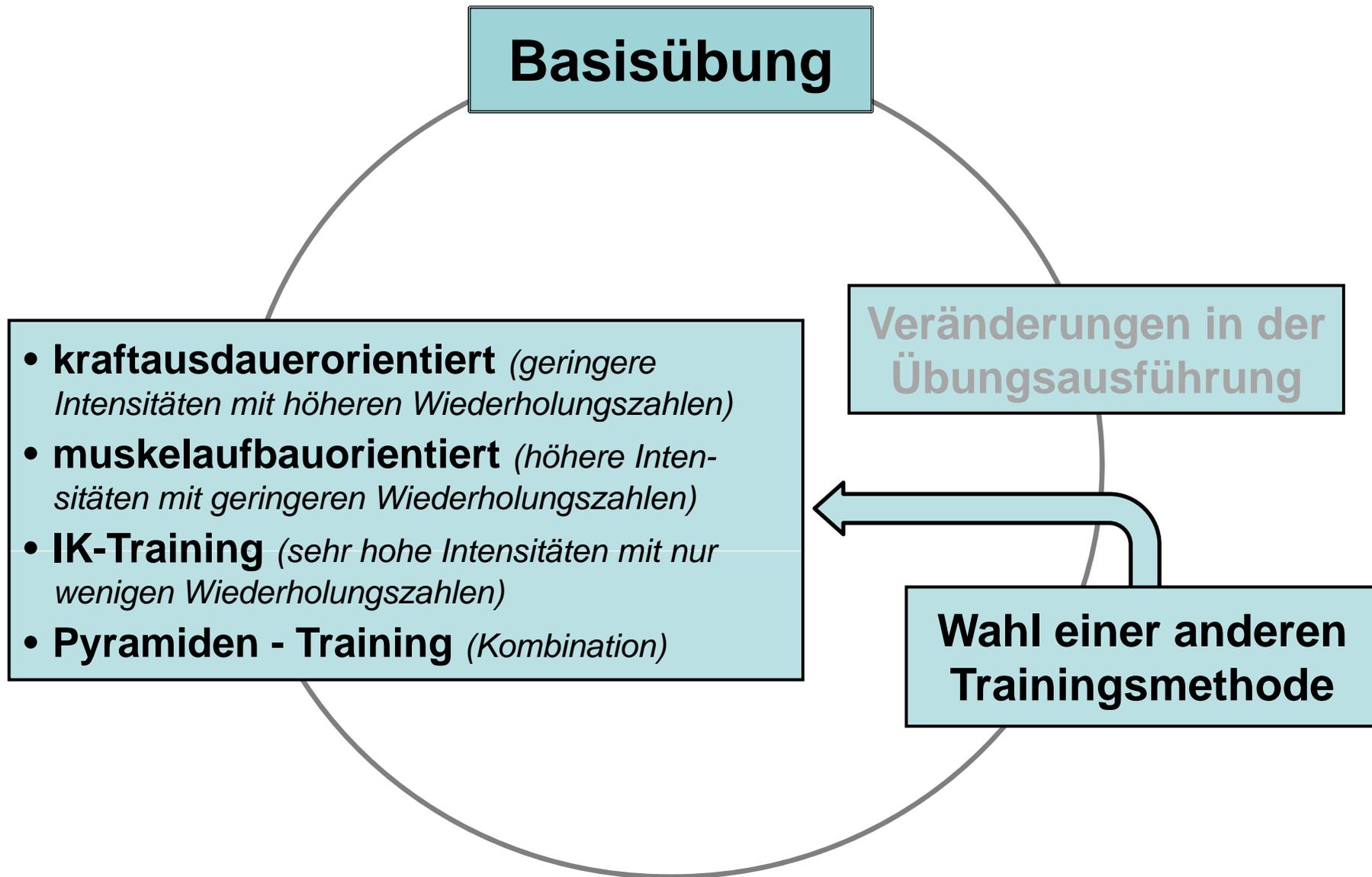
Variationsmöglichkeiten beim Muskeltraining



Variationsmöglichkeiten beim Muskeltraining



Variationsmöglichkeiten beim Muskeltraining



Variationsmöglichkeiten beim Muskeltraining

Basisübung

- **Supersätze** (*Agonisten-Antagonisten-Serie ohne Pause mit wechselnden Übungen für Agonist und Antagonist*)
- **Überlastungsmethode - „forced reps“** (*weitere Wiederholungen mit Partnerhilfe*)
- **Negativmethode - exzentrisches Training** (*Erleichterung in der konzentrischen Bewegungsphase*)
- **Vorermüdungsmethode** (*eingelenkig vorermüden*)
- **Nachermüdungsmethode** (*eingelenkig nachermüden*)
- **Teilwiederholungsmethode – „burns“** (*Ausführungen in Winkelstellungen, bei denen das Gewicht gerade noch bewegt werden kann*)
- **Abfälschungsmethode – „cheatings“** (*andere Muskelgruppen einschalten oder erleichterte Körperstellungen ausnutzen*)

Optimierung der Trainingsmethode



Variationsmöglichkeiten beim Muskeltraining



Prüfungskolloquium Muskeltraining (mit praktischem Anteil)

Kolloquium mit praktischem Anteil

- **Übungsanalyse** in 2er-Gruppen - Dauer: 20 Minuten pro Gruppe
- aus **6 Themenbereichen** werden **3 Bereiche** (eine obere und eine untere Extremität sind verbindlich) von den Prüfungskandidaten vorgeschlagen; die Prüfer wählt davon ein/zwei Bereiche aus.
 - **Arme:** Bewegungen im Ellbogen- und Handgelenk
 - **Schulter 1:** Bewegungen im Schultergelenk
 - **Schulter 2:** Bewegungen von Schlüsselbein und Schulterblatt
 - **Rumpf:** Bewegungen der Wirbelsäule (Rücken und Bauch)
 - **Hüfte:** Bewegungen im Hüftgelenk
 - **Beine:** Bewegungen im Knie- und Sprunggelenk

Prüfungskolloquium Muskeltraining (mit praktischem Anteil)

Zu den Themenbereichen sind folgende Aufgaben zu erfüllen:

1. Anatomische Grundlagen

- den Bereich hinsichtlich Knochen, Gelenken und Bewegungen charakterisieren
- wesentliche Muskeln nennen und in Verlauf und Funktion beschreiben

2. Basisübungen

- mögliche Kraftübungen an Trainingsmaschinen, Kleingeräten und ohne Geräte nennen, demonstrieren und erläutern
- Ausgangsposition, Übungsdurchführung, Besonderheiten ...
- auf mögliche Fehlbelastungen hinweisen

3. Variationsmöglichkeiten

- Veränderungen in der Übungsausführung
- von den Basis-Trainingsmethoden zur Optimierung
- Erhöhung der Freiheitsgrade
- stabilisierende Übungen

4. Dehnübungen

- mögliche Dehnübungen nennen und demonstrieren

Projektarbeit der Teilnehmer

(in 2er-Gruppen)

Thema:

Durchführung, praktische Erprobung und kritische Prüfung eines ausgewählten modernen und populären Trainingsprogramms bzw. einer Trainingsmethode.

Die Teilnehmer wählen eines der zahlreichen populären Programme aus, erproben dieses in der Praxis und unterziehen dieses einer kritischen Prüfung, indem sie folgende Fragen beantworten

- *Was ist das besondere und neue an diesem Programm?*
- *Inwieweit spiegeln sich in diesem Programm wichtige Trainingsgrundsätze und Trainingsprinzipien wieder?*
- *Finden sich Widersprüche oder Unklarheiten?*
- *Welches sind eure eigenen Erfahrungen mit diesem Programm?*
- *Kommt ihr mit dem Programm gut zurecht oder seht ihr Probleme?*
- *Wie bewertet ihr dieses Programm insgesamt?*

Das ausgewählte Trainingsprogramm soll praktisch erprobt werden, **Besonderheiten** der **Übungen beschrieben** und **dokumentiert** werden (eigene Fotoaufnahmen) und eine **kritische Prüfung** vorgenommen werden.

Gliederungspunkte der schriftlichen Ausarbeitung:

1. Kurze Vorstellung des ausgewählten Krafttrainingsprogramms

- dabei die Besonderheiten des Programms (mehr im freien System, mehr geräteorientiert, sensomotorisch akzentuiert, hochintensiv oder eher moderat u. a. mehr) herausstellen
- wenn möglich, dabei „das Neue“ herausfinden

2. Abgleich des Programms mit trainingswissenschaftlichen Theorien

- dabei ggf. Widersprüche und Unklarheiten herausstellen

3. Eigene Erfahrungen bei der Durchführung des Programms

- Besonderheiten der Übungen exemplarisch darstellen und dokumentieren; dabei eigene Fotoaufnahmen hinzuziehen
- besondere Aspekte der Übungsdurchführung u. Trainingsplanung herausstellen

4. Kritische Prüfung des Programms

- sind die Übungen adressatengerecht aufgebaut? Sind sie ggf. zu schwer oder zu leicht? Sind sie gut nachvollziehbar? u. a. mehr
- ist die Trainingsplanung sinnvoll und umsetzbar?
- wie wird das Trainingsprogramm auf der Homepage, in der App o. a. dargestellt (verständlicher Aufbau u. a.)?

5. Gesamtbeurteilung des Programms

Projektarbeit

Gruppenarbeit (2 TN)

Die Projektarbeit muss:

- **formale Vorgaben einer Hausarbeit erfüllen** (Gliederung, Inhaltsverzeichnis, sprachliche Ausformulierung, Abbildungsverwaltung, Literaturverzeichnis u. a.)
- **in schriftlicher Form spätestens am **Fr. 28. Feb. 2020** dem Seminarleiter** (digital per e-mail und ausgedruckt im Postfach) vorliegen.

Literaturhilfen:

- Skript (steht online zur Verfügung)
- siehe die im Skript angegebene Literatur