

Erläuterungen zur Projektarbeit (Gruppenarbeit je zwei TN):**Thema:**

Durchführung, praktische Erprobung und kritische Prüfung eines ausgewählten modernen und populären Fitness-Trainingsprogramms bzw. einer Fitness-Trainingsmethode (vorzugsweise zum Kraft- und Bewegungstraining).

Die Teilnehmer wählen eines der zahlreichen populären Fitnessprogramme 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 Fitness-Krafttrainingsprogramm soll praktisch erprobt werden, **Besonderheiten der Übungen beschrieben** und **dokumentiert** werden (eigene Fotoaufnahmen) und eine **kritische Prüfung** vorgenommen werden.

Die schriftliche Ausarbeitung sollte folgende Gliederungspunkte enthalten:**1. Kurze Vorstellung des ausgewählten Fitness-Trainingsprogramms**

- 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 Grundsätzen und Prinzipien

- 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 und der 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

Die Projektarbeit muss:

- formale Vorgaben einer Hausarbeit erfüllen
- in schriftlicher Form spätestens am **Fr. 28. Februar 2020** dem Seminarleiter (digital per e-mail und ausgedruckt im Postfach) vorliegen.

Literaturhilfen:

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

Exemplarische Auswahl siehe nächste Seite ...

Auswahl moderner populärer Trainingsprogramme:

... in einem Studio, in einer App, auf einer Internetseite o. ä.

- Training for Warriors
- PITT Force Training
- HIT- und HITT-Training
- Hochfrequenztraining nach
- Pilates
- Barre Concept und Polebatics
- Antigravity- bzw. Alter-G-Training
- Bodyweight-Training (Madbarz u. a.)
- Hüpf-Training
- 7-Minuten-Training
- EMS-Training
- PITT Force
- Freeletics
- Functional Training
- Tabata-Training
- TRX-Training
- Sling-Training
- Crossfit
- 5-3-1 Krafttraining (Wendler)
- 30-Tage-Fitness-Challenge
- SKORKIT
- WikiFit
- ...
- ...