

Literaturliste Fitness

Theorieprüfung WS2004/05 Diplomstudiengang

Fitness 1 (Funktionsgymnastik):

- Dehn- und Kräftigungsgymnastik
Spring/ Illi /
Thieme Verlag
 - Theorie der verschiedenen Dehntechniken und Methoden
 - Übungskatalog Dehnen, Kraft
- Schongymnastik
Preibsch / Reichardt
BLV Verlag
 - Themen Haltung, Stabilisation; Übungskatalog
- Funktionelles Bewegungstraining
Lenhart / Seibert
Urban & Fischer Verlag
 - Übungskatalog Dehnen, Kraft

Fitness 2

- Fitness - Krafttraining
Boeckh-Behrens / Buskies
Ro ro ro Verlag
 - Grundlagenwissen Krafttraining an Geräten; beanspruchte Muskulatur; Trainingseffekte; EMG Beurteilung
- Fitness Manual
Barteck
Könemann Verlag
 - Gute Abbildungen zum Krafttraining an Maschinen und mit freien Gewichten
- Fitness Manual
Fitness Manual
- Ausdauertraining
Zintl
BLV Verlag
 - Methodik des Ausdauertrainings
 - Feststellung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Krafttraining
Ehlenz / Grosser....
BLV Verlag
 - Grundlagenwissen Krafttraining; Belastungsparameter

Grosser / Starischka....
BLV Verlag

- Übersichtswissen
Konditionstraining

Fitness 3

- Fitness - Krafttraining
Boeckh-Behrens / Buskies
Ro ro ro Verlag
Grundlagenwissen Training mit freien Gewichten; Übungskatalog
- Gewichtheben
Worobjow
Sportverlag Berlin
Technik Umsetzen und Ausstoßen der Langhantel
- Power Stretch
Grosser
BLV Verlag
Darstellung Umsetzen und Ausstoßen der Langhantel
- Das neue Konditionstraining
Grosser / Starischka....
BLV Verlag
 - Übersichtswissen
Konditionstraining
- Schnelligkeitstraining
Grosser
BLV Verlag
 - Strukturierung der Schnelligkeit
 - Belastungsparameter
- Konditionstests
Grosser / Starischka
BLV Verlag
 - Schnelligkeitstests
 - Maximalkrafttests
 - Test nach der Methode der maximalen Wiederholungszahlen
 - Klassischer Maximalkrafttest (z.B. Bankdrücken; Kniebeuge)