

Functional Training hat seine Wurzeln im Athletiktraining des Hochleistungssportes und ist Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wir benötigen keinerlei Maschinen oder Zusatzgeräte, sondern nutzen unseren eigenen Körper als Trainingsmittel. Innerhalb dieser Methode geht es um eindeutige Funktionalität, und damit um die effektive Wirkung dieser zielgerichteten Übungen, auf die Gleichgewichtsfähigkeit & Koordination, die Schnellkraft, die Beweglichkeit und die Ausdauerleistungsfähigkeit. Der Trainierende nutzt mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, innerhalb einer Bewegung. Wir „bewegen“ uns weg vom isolierten Training, hin zum Mehrdimensionalen. Wer das Functional Training zu seiner Trainingsmethode macht, der benötigt keine Studiomaschinen mehr, an denen Muskulatur meist nur isoliert trainiert werden kann.

Dem Gardetanzsport fehlte bisher eine eindeutige Einordnung in das Functional Training. Dieses Buch schafft die Zusammenführung von notwendigen Kraft und Konditionsübungen, für die sportarttypischen Sprung-, und Kraftelemente des Gardetanzens, zur Erlangung einer wichtigen und elementaren Grundkraft. Genau diese Grundkraft lässt sich in hohem Maße austrainieren und verbessern. Wir decken muskuläre Schwächen auf, verbessern den sporttypischen Bewegungsablauf und schützen den Sportler langfristig vor Verletzungen. Die Autorin bezieht sich dabei auf die Gemeinsamkeiten der Sportarten und nicht auf deren Unterschiede. Das Functional Training ist eine Methode, nach der bereits schon seit Jahren, zahlreiche US amerikanische Teams trainieren. Selbst die deutsche Nationalmannschaft kam unter Jürgen Klinsmann und ihrem Konditionstrainer Mark Verstegen, zur WM 2006, zum ersten Mal damit in Berührung. Schon seit den 80er und 90er Jahren lässt es sich aus dem Training der erfolgreichsten Mannschaften, verschiedenster Sportarten, nicht mehr wegdenken.

Trainieren wir also wie die Profis!



Autorin Nicole Vogel

Sportwissenschaftlerin M.A. (Magister Artium)
Personal Trainerin

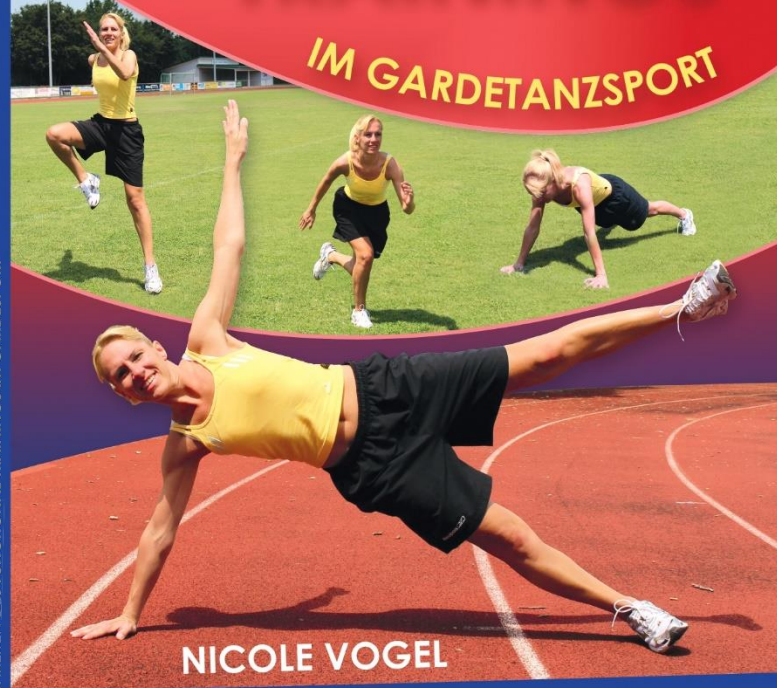
Europameister und mehrfacher Deutscher
Meister im Bund Deutscher Carneval (BDK)
aus den Disziplinen Weibliche Garden,
Gemischte Garden und Schautanz

NICOLE VOGEL

MÖGLICHKEITEN DES FUNCTIONAL TRAININGS IM GARDESPO

MÖGLICHKEITEN DES FUNCTIONAL TRAININGS

IM GARDETANZSPORT



NICOLE VOGEL

Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen
in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü15

**Fachliteratur zur Trainingslehre im Fachbereich Kraffttraining und
Kraftausdauertraining für alle Bereiche und Verbände des Gardetanzsportes.**

Autorin: Nicole Vogel

Softcover, Klebebindung: 176 Seiten, Sprache: deutsch

1. Erscheinungsdatum: 3. August 2015, (3., überarb., Auflage 2019)

Größe: DIN A4, 29,7 x 21 x 0,9 cm, Gewicht: 630 g

Bilder: Cover farbig; Innenteil s/w

Preis: € 37,00

Enthält 5% MwSt.

Versand ist immer im Endpreis schon drin.

Lieferzeit: ca. 3-4 Werktage

Bestellung unter:

<https://tanzsport-fachbuecher.de/produkt/moeglichkeiten-des-functional-trainings-im-gardetanzsport/>

Nicole Vogel

Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport

**Ein Übungskatalog zur Integration funktioneller Übungen
in das Gardetanztraining der Altersgruppe Ü 15**

„Verstand und Wille reichen nicht immer aus um erfolgreich zu sein.

Dein Verstand kann Dir helfen Grenzen zu erreichen,

wenn Dein Wille stark genug ist.

Überschreiten wirst Du sie jedoch nur durch Herz und Leidenschaft.“

Nicole Vogel

Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport

1. Erscheinungsdatum: August 2015, (3., überarb., Auflage 2019)

© 2020 by Nicole Vogel - Personal Training

Nelkenweg 7

73770 Denkendorf

www.tanzsport-fachbücher.de

Idee und Text: Nicole Vogel

Umschlag & Covergestaltung: Marco Scherb, Denkendorf, www.scherbdesign.de

Models: Nicole Vogel, Tanzkorps Rote Husaren Neuenkirchen e. V.

Sportaufnahmen: Rose Nödinger, TK Rote Husaren Neuenkirchen e. V.

Autorenbild: Manfred Oberacker, www.fotodesign-augenblicke.de

Weitere Fotos: Fotolia, <https://de.fotolia.com> / stock.adobe.com/ Wikipedia (Uwe Gille)

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang, www.wir-machen-druck.de

Vertrieb: Nicole Vogel - Personal Training, Denkendorf, www.tanzsport-fachbücher.de

Fragen und Anregungen:

kontakt@tanzsport-fachbuecher.de

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

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte wurden auf Basis von Quellen, die die Autorin für vertrauenswürdig erachtet, nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Dennoch stellt dieses Buch keinen Ersatz für einen Trainer vor Ort dar, der an den Trainierenden Korrekturen vornehmen kann. Die Autorin haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Die Nutzer trainieren auf eigene Verantwortung. Das Buch erhebt zudem keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Functional Training ist Training mit dem eigenen Körpergewicht, angelehnt an das Military Drill und Athletiktraining Training der USA.

Functional Training ist zweckmäßiges Training → Es soll seinen Zweck erfüllen und funktionsgemäß sein. Als einer der Ersten erstellte Mark Verstegen unter dem Namen „Core-Training“, ein neues Trainingskonzept, das 2006 unter Jürgen Klinsmann, zur Fußball WM, Einzug in das Training der Nationalmannschaft fand. Seit Jahren trainieren in den Staaten bereits namhafte Football, Basketball und Eishockey Olympiateams nach diesen Methoden.

Ich möchte diese Trainingsmethode nun erstmalig und offiziell auf den Gardetanzsport übertragen.

Im diesem bisher einzigartigen Katalog nehme ich in allen Kapiteln Bezug zum Gardetanzsport und seinem Anforderungsprofil. Dabei richte ich mich hauptsächlich an die Altersklasse Ü 15, die dementsprechend belastet werden kann.

Zur Ausführung all unserer Sprünge, Schwierigkeiten und Hebefiguren benötigen wir eine gewisse Grundkraft und vor allem Explosivkraft. Ich erkläre Euch mit passenden Übungen wie man sich innerhalb dieses Athletiktrainings eine solche Grundkraft antrainieren kann, und zeige in Levels abgestufte Schwierigkeitsgrade, die jeden fordern - den Anfänger wie auch den Fortgeschrittenen. Dabei beziehe ich mich auf die relevanten Muskelgruppen, die Ihr für die Ausführung Eurer Elemente benötigt. Dazu zählen Zugübungen, Druckübungen, Stütz, sowie Knie und hüftstreckende Übungen, wie auch Plyometrische Übungsformen (Sprünge), die alles von Euch abverlangen werden. Spaßbringende Zirkeltrainings und anspruchsvolle Übungen zu zweit runden das Programm ab.

Functional Training ist Athletiktraining. Es schützt langfristig vor Verletzungen, deckt Schwächen auf und verbessert damit die sporttypischen Bewegungsabläufe.

Wir gehen völlig weg von irgendwelchen eingelenkigen Übungsformen, die uns in keinsten Weise funktionell trainieren können, sondern bewerkstelligen Übungen, die mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren können. Functional Training ist nicht nur anspruchsvolles Krafttraining, sondern kann als absolut und in höchstem Maße geeignete Variante für Intervalltrainings herangezogen werden.

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Was erwartet Euch?

- In diesem Buch stelle ich auf 176 Seiten, über **35 Aufwärmvariationen**, ca. **44 bebilderte typische Kraftübungen (mit Anfangs und Endpositionen wie auch Serienaufnahmen)** des Functional Trainings und zahlreiche Dehnungsübungen, vor.
- Ich nehme Stellung zu **anatomischen und trainingswissenschaftlichen Belangen** dieser Übungen, und setze damit auch einen großen Theorieteil mit in den Übungskatalog.
- Ich habe Euch im Gegensatz zu meinem Skript diesmal **14 Programme** zusammengestellt, die sich vom Einsteiger über das Fortgeschritten bis hin zum Profiprogramm erstrecken, gegliedert nach Levels 1-5.
- Das **Thema Schmerzen beim Trainieren** ist ein oft tabuisiertes Thema. Entstanden durch zu viel, zu wenig oder falsches Training. Ich zeige Lösungsvorschläge und gebe Tipps aus medizinischer Sicht wie man aus diesem Teufelskreis wieder herauskommt.
- Eine **Trainingsplan - Vorlage**, wie Ihr Euren eigenen Plan zusammenstellen könnt und wie dieser am besten auszusehen hat um keinen wichtigen Punkt zu vergessen, habe ich ebenfalls eingearbeitet. Diesen könnt Ihr kopieren und nutzen.
- Im Buch sind einige **Programme für Tanzpaare** zur Steigerung der Grundkraft und Körperspannung enthalten. Druckkraft für IHN und Spannungs-, bzw. Sprungübungen für SIE.
- Des Weiteren findet Ihr Tipps für die Nutzung von **Hartschaumrollen zur Selbstmassage**, plus Übungsbeispiele und einige Dehnungen der hauptsächlich genutzten Muskulatur im Functional Training.
- Dieses Übungsprogramm kann selbstverständlich auch auf andere Sportgruppen angewandt werden, wenn Ihr Trainer solcher seid. Wer eine Gruppe in anderen Sportarten betreibt und diese fordernd trainieren will, der wird auch hier einiges herausziehen können, da das Functional Training die Gemeinsamkeiten der Sportarten berücksichtigt, nicht deren Unterschiede.
- Lest Euch die Inhaltsangabe im unteren Teil dieses Schreibens gerne durch, dann wisst Ihr was Euch Tolles erwartet.

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- Da es **sportartenübergreifend** arbeitet, so ist dieses Buch auch für die Tanzstilrichtungen des **DVG**, **IIG** und anderen Verbänden bestens zum Krafttraining und Kraftausdauertraining geeignet. Die Kraft - Grundlagen sind überall dieselben, die für Elemente und Schwierigkeiten, Sprünge etc. benötigt werden.
- Mein besonderer Dank gilt den Tänzerinnen und Tänzern des **TK Die Roten Husaren Neuenkirchen**, die an diesem Buch mitgewirkt, und mir damit tolle Bilder von Partnerübungen bereitgestellt haben.



Bild: Tänzerinnen der Roten Husaren Neuenkirchen

Inhaltsverzeichnis:

1. Vorwort und Geschichte des Functional Trainings	6
2. Das Anforderungsprofil unserer Sportart	10
3. Welche Arten der Grundübungsgruppen gibt es im Functional Training?	11
4. Lineares Erwärmen	12
5. Laterales Erwärmen	30
6. Stundenaufbau	49
7. Übungskatalog der Grundübungen	52
7.1 Pausenzeiten, Wiederholungen, Satzzahlen, Kontinuität und Intensität	52
7.2 Knie und hüftdominante Übungen – die beidbeinige Kniebeuge (Squat)	55
7.3 Die Wichtigkeit einbeiniger Kraft innerhalb der Kniebeuge	57
7.3.1 Schmerzen und deren Linderung durch einbeiniges Üben	57
7.3.2 Kompensation von muskulären Defiziten	59
7.4 Übungen zur Verbesserung einbeiniger Kraft	62
7.4.1 Kniebeuge – einbeinig (Level 1)	63
7.4.2 Kniebeuge seitlich - einbeinig (Level 1)	64
7.4.3 Kniebeuge mit Händen hinter Kopf - einbeinig (Level 2)	65
7.4.4 Ausfallschritt nach vorne (Level 2)	66
7.4.5 Ausfallschritt seitlich mit Überkopfbewegung (Level 3)	67
7.4.6 Kniebeuge mit erhöhtem, hinteren Bein (Level 4)	68
7.4.7 Steige Varianten	69
7.4.8 Wallclimber/Boxclimber oder Benchclimber (Level 1)	70
7.4.9 Skating Übung mit Handaufsatz am Boden (Level 4)	71
8. Hüftdominante Übungen	72
8.1 Bridging beidbeinig (Level 1)	73
8.2 Bridging einbeinig am Boden, mit Beinabhub (Level 2)	74
8.3 Bridging an der Bank oder dem Kasten, mit Beinabhub (Level 3)	75
8.4 Einbeiniges Kreuzheben mit gestrecktem Bein (Level 2)	76
8.5 Beinheben seitlich, in Bodenlage (Level 3)	77
8.6 Beinabspreizen in Bodenlage (Level 4)	78
9. Bedeutung des Rumpfkrafttrainings und der tiefen Bauchmuskeln	79
(Stütz & antirotatorische Übungen)	
9.1 Intensitäten im Rumpfkrafttraining	82

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

9.2	Das Baucheinziehen	82
9.3	Crunch mit Armvorhalte (Level 1)	83
9.4	Unterer Bauch - Radfahren (Level 1)	84
9.5	Bergsteiger in Liegestützposition (Level 2)	85
9.6	Säge im Ellstütz (Plank Saw), (Level 3)	86
9.7	Ellstütz auf zwei Pfeilern (Level 4)	87
9.8	Vierfüßler Stand (Level 3)	88
9.9	Der Käfer in gestreckter Variante (Level 3)	89
9.10	Marching Bridge (Level 3)	91
9.11	Seitstütz (Level 4)	92
10.	Zugübungen	93
10.1	Partnerübung (Get up & down), (Level 2)	94
10.2	Partnerübung (Squathold), (Level 2)	95
10.3	Partnerübung (V-Position), (Level 2)	96
10.4	Partnerübung (One legged Squathold), (Level 3)	97
10.5	Partnerübung (Abdominal Ball-throwing), (Level 4)	98
11.	Druckübungen	99
11.1	Liegestütz gegen die Wand (Level 1)	100
11.2	Frauenliegestütz (Level 2)	101
11.3	Normale Liegestütz am Boden (Level 3)	102
11.4	Liegestütz mit erhöhten Beinen (Level 4)	103
11.5	T-Push-up (Level 4)	104
11.6	Liegestützklotschen (Level 5)	105
11.7	Bergsteiger Push-up (Level 5)	106
12.	Sprungvarianten	108
12.1	Übungen zur mittleren Plyometrie	111
12.1.1	Sumo Squat (Level 2)	115
12.1.2	Hocksprünge (Level 3)	116
12.1.3	Tiefe Hocksprünge (Level 3)	117
12.1.4	Schrittsprünge in den Ausfallschritt (Telemark Jump), (Level 3)	118
12.1.5	Squat Jump (Level 3)	119
12.1.6	Counter Movement Jump (Level 3)	120

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

12.1.7	Burpee (Level 4)	121
13.	Das Zirkeltraining	125
13.1	Ablauf, Aufbau und Intensitäten des Zirkeltrainings	126
13.2	Intensitäten des Zirkeltrainings	127
13.3	Beispiele für ein Zirkeltraining	127
13.3.1	Der Einsteiger Zirkel (Level 1 & 2)	129
13.3.2	Der Zirkel für Fortgeschrittene (Level 2 & 3)	130
13.3.3	Der Profizirkel (Level 3-5)	131
13.3.4	Intervalltrainings als Topmethoden	132
14.	Programme für Anfänger	138
14.1	Einsteiger 1 – Kurzprogramm (Level 1-2)	139
14.2	Einsteiger 1 – Langprogramm (Level 1-2)	141
14.3	Einsteiger 2 – Kurzprogramm (Level 2)	142
14.4	Einsteiger 2 – Langprogramm (Level 2)	144
15.	Programme für Fortgeschrittene	146
15.1	Fortgeschritten 1 – Kurzprogramm (Level 2 & 3)	146
15.2	Fortgeschritten 1 – Langprogramm (Level 2 & 3)	148
15.3	Fortgeschritten 2 – Kurzprogramm (Level 3 & 4)	149
15.4	Fortgeschritten 3 – Langprogramm (Level 3 & 4)	150
15.5	Das Profiprogramm – Kurzprogramm (Level 4 & 5)	151
16.	Kurz - Programme für Hebefiguren	152
16.1	Grundkraft für das Hebettraining (P1) Kurzprogramm, (Level 1 -3)	152
16.2	Erweiterung Grundkraft Hebettraining (P2) Kurzprogramm, (Level 3 - 5)	154
17.	Trainingsplanung (Jahresplanung) und Trainingsplanvorlage	155
18.	Dehnungsübungen & Faszientraining	157
18.13	Anwendungen und Sinn einer Hartschaumrolle für ein Faszientraining	164
18.14	Beispiele für die Anwendung einer Hartschaumrolle	168
18.15	Den Gelenk-für-Gelenk-Ansatz verstehen lernen	168
	Schlusswort	171
	Die Autorin	173
	Empfohlene Quellen	174

Dieser Inhalt versteht sich als kurze Information und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Grundkraft für die Schwierigkeiten erarbeiten mit Functional Training!



Stütz, Halte und Sprungkraft sind wichtige Fähigkeiten im Gardetanzsport!



**Dehnungs-, und Lockerungsübungen dürfen auch im Buch nicht fehlen.
Lernen Sie das Faszien Training für Tänzer kennen.**



Viel Spaß beim Training!

E-Mail: Kontakt@tanzsport-fachbuecher.de

Home: www.tanzsport-fachbücher.de