



Studienbrief

Gruppentraining I



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Ergänzende Hinweise zum Studienbrief.....	9
Übergeordnete Lernziele des Studienmoduls.....	11
1 Einleitung Gruppentraining	13
1.1 Definition Gruppentraining	13
1.2 Ziele des Gruppentrainings	14
1.3 Einteilung der Gruppentrainingsangebote	15
1.3.1 Ausdauerorientierte Kurse	16
1.3.1.1 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Koordination	16
1.3.1.2 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Cardio	18
1.3.2 Kraftorientierte Kurse	19
1.3.3 Gesundheitsorientierte Kurse	21
1.3.3.1 Gesundheitsorientierte Kurse – Propriozeption	21
1.3.3.2 Gesundheitsorientierte Kurse – Body and Mind	24
1.3.3.3 Gesundheitsorientierte Kurse - Funktionelle Gymnastik	25
2 Die fünf sportmotorischen Fähigkeiten	28
2.1 Die motorische Fähigkeit Kraft	28
2.1.1 Erscheinungsformen der Kraft.....	29
2.1.2 Positive Effekte des Krafttrainings.....	31
2.2 Die motorische Fähigkeit Ausdauer	32
2.2.1 Untergliederung der Ausdauer.....	33
2.2.2 Positive Effekte des Ausdauertrainings	35
2.3 Die motorische Fähigkeit Beweglichkeit.....	36
2.3.1 Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit.....	36
2.3.2 Bedeutung einer optimalen Beweglichkeit	38
2.4 Die motorische Fähigkeit Koordination	39
2.4.1 Untergliederung der Koordination	40
2.4.2 Neuromuskuläre Grundlagen des propriozeptiven Trainings.....	42
2.4.3 Die motorische Fähigkeit Schnelligkeit.....	42
2.5 Die motorischen Fähigkeiten im Gruppentraining	43
3 Die Funktionen des Gruppentrainers	45
3.1 Funktion des Lehrers.....	46
3.2 Funktion des Dienstleisters	46
3.3 Funktion des Vorbilds.....	46
3.4 Funktion des Animateurs	46
3.5 Funktion des Teammitglieds	47
4 Der Aufbau einer Kurseinheit	49
4.1 Einleitung	50
4.1.1 Begrüßung.....	50
4.1.2 Allgemeines Warm-up	50

4.1.3	Spezielles Warm-up.....	51
4.2	Hauptteil	52
4.2.1	Hauptteil in ausdauerorientierten Programmen	52
4.2.2	Hauptteil in kraftorientierten Programmen.....	52
4.2.3	Hauptteil in gesundheitsorientierten Programmen.....	52
4.3	Schlussteil	52
4.3.1	Cool-down I	53
4.3.2	Cool-down II.....	53
4.3.3	Verabschiedung.....	53
5	Die Musik im Gruppentraining.....	55
5.1	Musikaufbau	55
5.2	Musiktempo.....	59
5.3	Musikstil.....	60
6	Grundlagen zur Bewegung und Funktionalität im Gruppentraining.....	62
6.1	Die „gute“ Haltung.....	62
6.2	Ausgangsstellungen	68
6.2.1	Stand.....	69
6.2.2	Rückenlage.....	69
6.2.3	Bauchlage	70
6.2.4	Vierfüßlerstand.....	71
6.2.5	Vierfüßlerstand im Unterarmstütz	72
6.2.6	Seitlicher Unterarmstütz.....	73
6.3	Einnehmen und Verändern von Positionen	73
6.4	Funktionalität im Gruppentraining.....	76
6.4.1	Belastungen des passiven Bewegungssystems.....	78
6.4.2	Belastungen des aktiven Bewegungssystems.....	79
6.4.3	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems	80
7	Grundschritte und Armbewegungen	83
7.1	Grundschritte des Aerobics.....	83
7.1.1	Ausführungshinweise	87
7.1.2	Sicherheitshinweise.....	88
7.1.3	Didaktisch-methodische Hinweise	88
7.2	Grundschritte des Step-Aerobics	88
7.2.1	Ausführungshinweise	90
7.2.2	Sicherheitshinweise.....	91
7.2.3	Didaktisch-methodische Hinweise	91
7.3	Armbewegungen.....	92
7.4	Verbinden von Schritten mit der Linearen Progression.....	100
7.5	Verbinden von Schritten mit der Add-On-Methode	101
8	Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen	105
8.1	Ausführungshinweise.....	106
8.2	Didaktisch-methodische Hinweise	106
8.3	Prinzipien der Trainingslehre im Gruppentraining	106

8.4 Relevante Trainingsparameter im Gruppentraining.....	107
9 Dehnung und Mobilisation	112
9.1 Dehnung.....	112
9.1.1 Methodik des Dehnens.....	113
9.1.2 Ausführungshinweise	120
9.1.3 Sicherheitshinweise	120
9.1.4 Didaktisch-methodische Hinweise	120
9.2 Mobilisation	121
10 Die Wirbelsäulengymnastik.....	125
10.1 Ziele.....	125
10.2 Inhalte und Aufbau.....	125
10.3 Ausführungshinweise	127
10.4 Sicherheitshinweise.....	127
10.5 Didaktisch-methodische Hinweise	128
10.6 Körperwahrnehmung	129
10.7 Entspannung	133
10.7.1 Körperreise	134
10.7.2 Fantasiereise.....	136
11 Planung einer Kursstunde	140
11.1 Die Rahmenbedingungen	140
11.2 Die Zielgruppe	141
11.3 Die Zielsetzung	142
11.4 Die Inhaltsplanung.....	143
11.5 Methodische Grundsätze	143
11.6 Planungshilfe Strukturgitter	144
12 Methodisches Vorgehen in der Kursstunde	147
12.1 Methodische Maßnahmen	147
12.1.1 Verbal-akustische Maßnahmen.....	148
12.1.2 Visuelle Maßnahmen	150
12.1.3 Instrumentell-taktile Maßnahmen	151
12.2 Cueing	153
13 Vorchoreografiertes vs. Freestyle-Gruppentraining.....	155
14 Exkurs: Kurs-Management	160
14.1 Positive Auswirkungen des Gruppentrainings auf die Kundenbindung.....	160
14.2 Kursplankonzeption.....	163
14.2.1 Kursplankonzeption aus wirtschaftlicher Sicht	164
14.2.1.1 Angebotsstruktur	164
14.2.1.2 Studio-Philosophie	164
14.2.1.3 Auslastung des Kursraumes.....	165
14.2.1.4 Auslastung Kurse.....	165

14.2.2 Kursplankonzeption aus organisatorischer Sicht	166
14.2.2.1 Räumliche Voraussetzungen	167
14.2.2.2 Studiospezifische Zeiten	167
14.2.2.3 Vormittagsprogramm	167
14.2.2.4 Nachmittagsprogramm	168
14.2.2.5 Wochenendprogramm	168
14.2.3 Kursplankonzeption aus trainingswissenschaftlicher Sicht	168
14.3 Organisation des Kursbereichs.....	169
14.3.1 Aufbau- und Ablauforganisation	169
14.3.2 Zusammenstellung des Teams	170
Nachwort	174
Anhang.....	175
Lösungen und Kommentare zu den Übungen, Glossar und Literatur des Studienbriefs in ILIAS.....	175
Prüfungsleistung Einsendeaufgabe.....	175
Tabellenverzeichnis.....	176
Abbildungsverzeichnis	176
Stundenbeispiel: Ganzkörper-Workout	179
Stundenbeispiel: Ganzkörper-Workout mit Step.....	184
Stundenbeispiel: Wirbelsäulengymnastik.....	190





Definition - Gruppentraining

Als **Gruppentraining** wird ein festes Unterrichts- bzw. Fitnessformat bezeichnet, an dem sich mehrere Menschen beteiligen und meist gleichzeitig die von einem speziell ausgebildeten Gruppentrainer vorgegebenen Bewegungen, in der Regel unter Musikbegleitung, ausführen.

1.2 Ziele des Gruppentrainings

Gruppentraining verfolgt generell die gleichen trainingswissenschaftlichen Ziele wie das allgemeine Fitnessstraining an Geräten. Zusätzlich kann das Trainieren in der Gruppe die Motivation fördern. Die Kommunikation, der Spaß an der Bewegung mit Musik und das Wissen um eine kompetente fachliche Betreuung durch den Gruppentrainer motivieren die Kunden, den Kursbereich im Studio zu nutzen. Die vielfältigen Vorteile sowohl für den Kunden als auch für den Fitnessbetrieb werden in den letzten Jahren immer mehr erkannt. Abb. 1 stellt zusammengefasst die Vorteile und den Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer dar.



Abb. 1: Vorteile und Nutzen des Gruppentrainings für den Teilnehmer (© BSA/DHfPG)



Übung 1.1

Überlegen Sie, welche Vorteile und Nutzen sich aus dem Angebot eines Gruppentrainings für den Fitnessbetrieb ergeben könnten. Halten Sie Ihre Ergebnisse z. B. in Form einer Mind-Map nach obigem Beispiel (Abb. 1) fest und bringen Sie Ihre Ergebnisse mit zur Präsenzphase.

1.3 Einteilung der Gruppentrainingsangebote

In den Anfängen des Gruppentrainings wie wir es heute kennen, beschränkte sich das Kursangebot in den Vereinen, Fitness- und Gesundheitseinrichtungen auf klassische Aerobic-Stunden. Später kamen Step-Aerobic- und Workout-Kurse hinzu. Heute gibt es ein nach Zielgruppen und Inhalten sehr differenziertes Angebot an Kursen, in welches das klassische Aerobic zum Teil integriert ist. Fast wöchentlich kommen neue Formen, Abwandlungen und Trends hinzu. Durch die große Vielfalt an Kursangeboten und die Vermischung von allgemein definierten Zielen und Inhalten mit speziellen Trainingsvarianten fällt es schwer, eine eindeutige Struktur im Gruppentraining zu bestimmen. Das bedeutet, dass die in Abb. 2 vorgestellte Übersicht nur eine Möglichkeit darstellt, eine Zuordnung vorzunehmen.

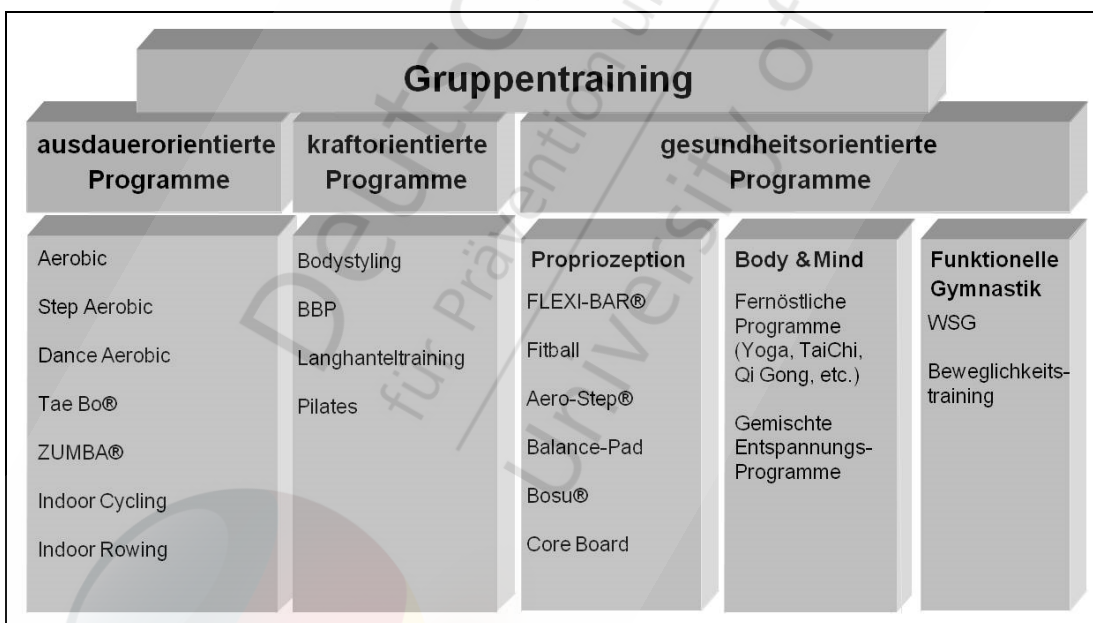


Abb. 2: Einteilung der Gruppentrainingsangebote (© BSA/DHfPG)



Übung 1.2

Recherchieren Sie im Internet nach Kursplänen unterschiedlicher Fitness-, Freizeit- oder Gesundheitseinrichtungen oder organisieren Sie sich Kurspläne in Printformat und vergleichen Sie diese miteinander. Kann man eine einheitliche Struktur erkennen? Wenn ja, vergleichen Sie diese mit der in diesem Studienbrief beschriebenen!

1.3.1 Ausdauerorientierte Kurse

Die ausdauerorientierten Kurse haben alle die Zielsetzung, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern (zur sportmotorischen Fähigkeit „Ausdauer“ siehe Kap. 2.2). Die Inhalte der Kurse unterscheiden sich dennoch stark. So gibt es choreografierte Kursangebote, die neben der Herz-Kreislauf-Tätigkeit auch die Koordination stark fordern. In anderen Kursen werden dagegen koordinativ einfache Bewegungen ausgeführt, so dass sich der Teilnehmer komplett auf die geforderte Ausdauerleistung konzentrieren kann.

1.3.1.1 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Koordination

Aerobic

Beim Aerobic handelt es sich um eine Form der aeroben Ausdauer-gymnastik auf Musik. Es werden Übungen gemischt aus Gymnastik und Tanz zu Musik durchgeführt. Dabei ist das Angebot durch eine choreografische Bewegungsgestaltung charakterisiert. Im Zuge seiner Forschungen zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit mit Ausdauertraining hat Dr. Kenneth H. Cooper 1976 nicht nur den bekannten „Cooper-Test“ erfunden, sondern auch ein Buch unter dem Titel „Aerobics“ veröffentlicht, das in den USA eine Ausdauerwelle auslöste. Amerikanische und später auch europäische Trainer wendeten seine Erkenntnisse zum Training im aeroben Bereich auf ihre Gymnastikprogramme an (Jackie Soerensen, Judy Sheppard, Jane Fonda) und gaben dem neuen Trend seinen Namen. Der Begriff „Aerobic“ war erfunden und revolutionierte die Fitnessbranche. Aufgrund von gesundheitlichen Bedenken brach der Boom in den 90er Jahren ein. Der Aerobic-Gedanke überlebte allerdings, und es wurde das alte Bewegungsmaterial unter gelenkfreundlichen Aspekten überarbeitet. Das gymnastische Training durch Aerobic verbessert die motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit und steigert das allgemeine Wohlbefinden der Trainierenden.



Abb. 3: Aerobic (© BSA/DHfPG)

Step Aerobic

Step Aerobic ist ein aerobes Herz-Kreislauf-Training, bei dem die Teilnehmer zum Rhythmus der Musik auf eine in der Höhe verstellbare Plattform, das Step-Brett, auf- und absteigen. Es wurde 1990 in den USA von Gin Miller entwickelt und zählte lange Zeit zu den beliebtesten Gruppentrainingsangeboten in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen. (vgl. Abb. 4). Beim Step Aerobic handelt sich um ein gelenkschonendes Ausdauertraining, bei dem zusätzlich die großen Muskelgruppen der Beine und des Gesäßes gekräftigt sowie die Koordination verbessert wird.



Abb. 4: Step Aerobic (© BSA/DHfPG)

Dance Aerobic

Dance Aerobic verbindet die klassischen Aerobic-Elemente mit verschiedenen Tanzelementen aus Jazz, Hip Hop oder Latino. Es entsteht eine Verschmelzung aus Aerobic und verschiedenen Tanzstilen. Im Vordergrund stehen die Interpretation der Musik und der Spaß an der Choreographie. Typische Dance-Aerobic-Kurse sind: Salsarobic, MTV Moves, Latino Step u. a.

TAE BO®, BODYCOMBAT® u. a.

TAE BO®, Thai Bo und BODYCOMBAT® sind ausdauerorientierte Workouts, in denen Bewegungen aus verschiedenen Kampfsportarten wie Taekwon Do, Thai-Boxen, Capoeira u. ä. mit Schritten aus Aerobic und Tanz verbunden werden. Es entsteht ein kontinuierlicher Bewegungsablauf, dem der Teilnehmer folgt. Durch die meistens leicht nachvollziehbaren Bewegungen und die aufkommende Gruppendynamik sind diese Kurse sehr beliebt – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Bekannt geworden sind diese Kurse durch Billy Blanks (TAE BO®).

ZUMBA®

In ZUMBA®-Kursen werden auf einzelne Musikstücke, meist mit lateinamerikanischem Charakter, Choreografien absolviert. Das Besondere an ZUMBA® ist, dass die Bewegungen nur non-verbal vermittelt werden und das Gefühl für die Musik sowie der Spaß an der Bewegung einen großen Stellenwert einnehmen.

1.3.1.2 Ausdauerorientierte Kurse - Schwerpunkt Cardio

Es ist sehr schwer im Gruppentraining reine Ausdauerkurse zu realisieren, da manche Teilnehmer durch ihre häufig geringe Bewegungserfahrung sehr stark koordinativ gefordert sind. Sie können sich erst auf die eigentliche Ausdauerbelastung optimal einstellen, wenn die Bewegungen automatisiert sind. Die folgenden Kursangebote werden den Anforderungen eines reinen Ausdauertrainings gerecht.

Indoor Cycling

Indoor Cycling-Kurse gehören zu den beliebtesten Angeboten im Gruppentraining. Es wird das Radfahren auf der Straße mittels stationären, individuell einstellbaren Fahrrädern (vgl. Abb. 5) simuliert. In der Gruppe mit Gleichgesinnten zu radeln, sich vom Trainer und der Musik motivieren zu lassen, begeistert viele Fitnesskunden. Gerade beim Radfahren spüren sie die Gruppendynamik, die sie zum Training anspornt. Die Verbesserung der aeroben und z.T. anaeroben Ausdauerleistungsfähigkeit steht im Vordergrund des Angebots. Indoor Cycling wird zum Teil als Lizenzprogramm angeboten (Spinning®) und ist in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen meistens an eine bestimmte Fahrradmarke (Pulse, Kaiser, Life Fitness etc.) gebunden.

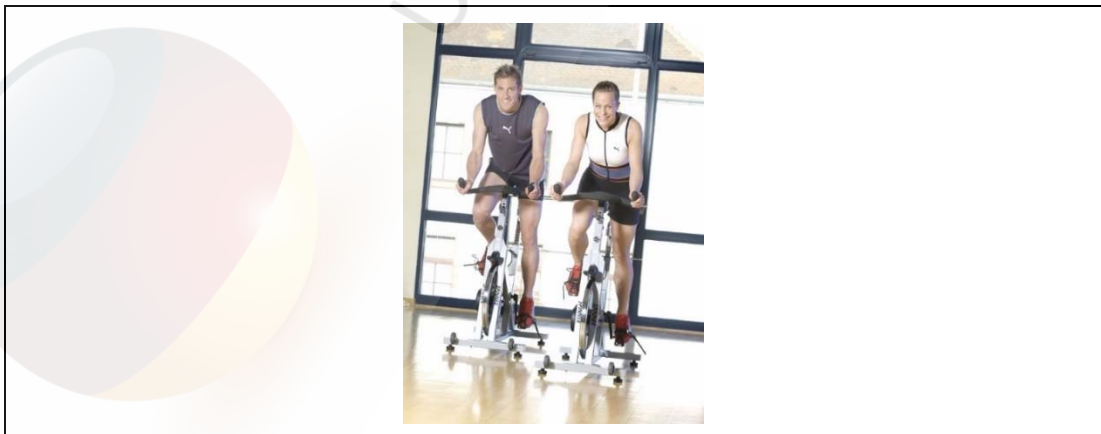


Abb. 5: Indoor Cycling (© BSA/DHfPG)

Indoor Rowing

Beim Indoor Rowing wird das Rudern mit einer ganzen Crew in einem Boot simuliert. Jeder Teilnehmer sitzt auf einem Ruderergometer (vgl. Abb. 6), und alle rudern gemeinsam Schlag für Schlag zum Rhythmus der Musik. Der Gruppentrainer motiviert „seine Mannschaft“, steuert das Training und achtet auf die exakte Rudertechnik.

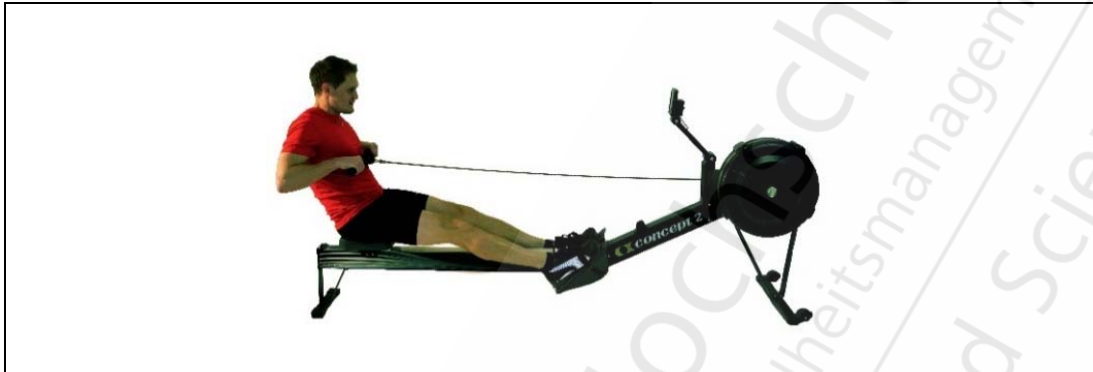


Abb. 6: Indoor Rowing (© BSA/DHfPG)

1.3.2 Kraftorientierte Kurse

Die kraftorientierten Gruppentrainingsangebote haben das Ziel, die Kraft in ihren verschiedenen Erscheinungsformen zu verbessern (zur sportmotorischen Fähigkeit „Kraft“ siehe Kap. 2.1). Das Krafttraining in der Gruppe kann ohne oder mit Kleingeräten durchgeführt werden und erfreut sich großer Beliebtheit in Fitness-, Freizeit- und Gesundheitseinrichtungen – sowohl bei Frauen als auch bei Männern. Folgend eine Auflistung der beliebtesten und weit verbreiteten Basis-Kursangebote zum Thema Krafttraining:

Bodystyling

Bodystyling verfolgt das Ziel, den Körper des Trainierenden zu formen, zu kräftigen und zu stabilisieren. Dies erfolgt durch ein gezieltes Training der großen Muskelgruppen. Die Hinzunahme von diversen Kleingeräten wie Thera-Band®, Tube, Kurzhanteln und Gewichtsbällen kann die Belastung steigern und die Kurse abwechslungsreicher gestalten. Besonders wichtig ist das exakte Ausführen der Bewegungen, um mögliche Langzeitbeschwerden zu verhindern. Die fachgerechte Anleitung, Beobachtung und Korrektur der Kursteilnehmer wird in Bodystyling-Kursen vom Gruppentrainer in diesem Zusammenhang besonders gefordert.

Bauch-Beine-Po

Das langfristige Ziel in Bauch-Beine-Po-Kursen (kurz: BBP) liegt in der Verbesserung der Körperform und einer gesteigerten Kraftausdauer in den Gesäß-, Bein- und Bauchmuskeln. Dieses Ziel wird durch verschiedenste Übungen im Stand und auf der Matte erreicht. BBP-Kurse zählen in fast allen Studios der Welt zum Standardprogramm und sind immer gut besucht.



Abb. 7: Übungen im Bauch-Beine-Po (© BSA/DHfPG)

Langhanteltraining

Beim Langhanteltraining handelt es sich um ein Ganzkörper-Krafttraining. Das Hauptziel im Langhantelkurs ist die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelausdauer. Zusätzlich wirkt sich das Training auch positiv auf die Koordination aus. Durch die gezielten Übungen wird die Rumpfstabilität erhöht und somit die Haltung verbessert. Es werden eine spezielle Langhantelstange und Gewichtsscheiben (inkl. Sicherungsverchlüsse) verwendet, mit denen die Trainingsbelastung dem individuellen Leistungsvermögen jedes Teilnehmers angepasst werden kann (vgl. Abb. 8). Die Übungen werden sowohl im Stehen, im Sitzen, im Knien als auch im Liegen durchgeführt und beanspruchen dadurch die verschiedensten Muskelgruppen. Ferner gibt es Lizenzprogramme wie z. B. BODYPUMP™, HOT IRON® und POWER DUMPELL®, die mit der Langhantelstange im Gruppentraining arbeiten. Mit einem klassischen Bodybare kann ein solches Training auch durchgeführt werden. Diese Kurse sind durch die hohe Kraftkomponente bei Männern sehr beliebt.



Abb. 8: Langhanteltraining in der Gruppe (© BSA/DHfPG)

Pilates

Die Pilates-Methode wurde in den 20er Jahren von dem Deutschen Joseph Pilates (1880-1967) entwickelt und erfreut sich großer Beliebtheit bei den Fitnessbegeisterten. Es handelt sich hierbei um ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung