

Prof. Dr. Ingo Froböse

FUNDAMENTAL FITNESS

Mit natürlichen Bewegungen zu
mehr Kraft, Flexibilität und Stabilität

riva

INHALT

Was ist Fundamental Fitness?	6
1 ENTSTEHUNG VON BEWEGUNG	13
Die Entwicklung des Menschen	14
Die Entwicklung fundamentaler Bewegungen	18
2 DIE WICHTIGSTEN FUNDAMENTALEN BEWEGUNGEN ..	29
Krabbeln	30
Springen und Hüpfen	31
Gehen	32
Stützen und Hängen	32
Drehen und Rotieren	33
3 GRUNDPRINZIPIEN DES FUNDAMENTALEN TRAININGSPROZESSES	35
Rudimentäre Bewegungsformen modifizieren	36
Defizitär vor funktionell	37
Rotatorisch vor linear	37
Einfach vor komplex	38
Langsam vor schnell	38
Asymmetrisch vor symmetrisch	39
(Auto-)Stabilisation vor Bewegung	40
Qualität vor Quantität	41

4 DAS ÜBUNGSPROGRAMM	43
Aufbau des Übungsprogramms	44
Vorbereitung für die Flows	45
Intro – in die fundamentale Stimmung kommen	66
Ausdauertraining	72
Die Fundamental-Fitness-Flows	88
Extro – fundamentaler Ausklang	153

**5 FUNDAMENTALE TRAININGSPLÄNE FÜR INDIVIDUELLE
BEDÜRFNISSE**

159

Trainingsprogramm für Vielsitzer	160
Trainingsprogramm für Einsteiger	164
Trainingsprogramm für Geübte	168
Trainingspläne selbst zusammenstellen	172

Übungsübersicht	174
Quellen	175
Über den Autor	176
Dank	176