

Inhaltsverzeichnis

Muskelkrafttraining im Schulsport aus pädagogischer Sicht	6
Die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen	7
<i>Rückgang der Kraftwerte von Kindern und Jugendlichen</i>	8
<i>Leistungsfähigkeit der Muskulatur als ein Aspekt körperlicher Fitness</i>	9
Mehrperspektivischer Unterricht	10
Sicherheit und Nutzen von Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen	11
Schlussfolgerungen für ein gesundheitsorientiertes Muskelkrafttraining	13
<i>Notwendigkeit eines altersgerechten Kraftbegriffs</i>	14
<i>Kraft im individuellen funktionalen Kontext</i>	16
Parameter eines gesundheitsorientierten Muskelkrafttrainings für den Schulsport	19
Reizintensität und Belastungsintensität	19
Wiederholungszahlen	20
Bewegungsgeschwindigkeit	20
Trainingsumfang	20
Belastungshäufigkeit und -dauer	20
Altersgemäße Darbietung und Inszenierung der Kräftigungsübungen	22
Praxis: Übungen, Spiele und Wettbewerbe.....	24
Spiele und Wettbewerbe für ein altersgerechtes Muskelkrafttraining	28
Die Übungen differenziert nach ihrem Schwierigkeitsgrad	34
Klimmzüge und seine Varianten	34
Liegestütz und seine Varianten	38
Armübungen	43
Beinübungen	48
Körperstabilisierende Übungen	58
Übungen für die Bauch- und Rumpfmuskulatur	63
Allgemeine Kräftigungsübungen	66
Literatur	74