

---

<b>1.</b>	<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>- 13 -</b>
1.1	Problemstellung.....	- 13 -
1.2	Zielstellungen.....	- 16 -
<b>2</b>	<b>FITNESSTRAINING ALS BESTANDTEIL DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM SETTING SCHULE</b> .....	<b>- 19 -</b>
<b>3.</b>	<b>KRAFTTRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN</b> .....	<b>- 27 -</b>
3.1	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus gesundheitsorientierter Sicht.....	- 27 -
3.2	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus physiologischer Sicht .....	- 31 -
3.3	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus didaktischer Sicht .....	- 39 -
3.4	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus methodischer Sicht.....	- 42 -
3.5	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus schulspezifischer Sicht .....	- 50 -
3.6	Zusammenfassung.....	- 53 -
<b>4.</b>	<b>DAS FGO-TRAINING MIT DEM THERABAND</b> .....	<b>- 55 -</b>
4.1	Begründung und Bestimmung.....	- 55 -
4.2	Anforderungs- und Durchführungsprofil .....	- 57 -
4.2.1	Methodik der Übungsausführung.....	- 57 -
4.2.2	Gestaltung der Trainingssequenzen .....	- 61 -
4.2.3	Belastungs- und Widerstandsintensität .....	- 64 -
4.2.4	Atmung .....	- 67 -
4.2.5	Organisationsformen .....	- 69 -
4.3	Geräteinsatz .....	- 74 -
4.4	Systematik der Trainingsmittel .....	- 76 -
4.5	Fitnesskartothek.....	- 79 -
4.6	Zusammenfassung.....	- 80 -
<b>5.</b>	<b>HYPOTHESEN</b> .....	<b>- 81 -</b>
<b>6.</b>	<b>METHODIK DER UNTERSUCHUNG</b> .....	<b>- 83 -</b>
6.1	Untersuchungsdesign .....	- 83 -
6.2	Untersuchungsschichprobe .....	- 84 -
6.3	Ziele und Inhalte der Intervention .....	- 86 -
6.4	Erhebungsinstrumente.....	- 95 -
6.5	Statistische Auswertungsverfahren.....	- 99 -

<b>7.    UNTERSUCHUNGSERGEBNISSE.....</b>	<b>- 103 -</b>
<b>7.1   Untersuchung 1 .....</b>	<b>- 103 -</b>
7.1.1   Stichprobe .....	- 103 -
7.1.2   Kraftausdauerwerte .....	- 103 -
7.1.3   Normierung .....	- 110 -
7.1.4   Teilnahmemotivation .....	- 111 -
7.1.5   Sportliche Leistungsfähigkeit .....	- 118 -
7.1.6   Physische Attraktivität .....	- 120 -
7.1.7   Zusammenfassung.....	- 121 -
<b>7.2   Untersuchung 2 .....</b>	<b>- 121 -</b>
7.2.1   Stichprobe .....	- 121 -
7.2.2   Veränderung der Kraftausdauerfähigkeit .....	- 122 -
7.2.3   Zusammenfassung.....	- 128 -
<b>7.3   Untersuchung 3 .....</b>	<b>- 128 -</b>
7.3.1   Stichprobe .....	- 128 -
7.3.2   Veränderung der Kraftausdauerfähigkeit .....	- 129 -
7.3.3   Erwartungshaltungen .....	- 147 -
7.3.4   Sportliche Leistungsfähigkeit (SSL) .....	- 148 -
7.3.5   Physische Attraktivität .....	- 155 -
7.3.6   Korrelationen .....	- 159 -
7.3.7   Zusammenfassung.....	- 160 -
<b>8.    DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....</b>	<b>- 163 -</b>
<b>8.1   Untersuchung 1 .....</b>	<b>- 163 -</b>
8.1.1   Kraftausdauerwerte .....	- 163 -
8.1.2   Teilnahmemotivation .....	- 167 -
8.1.3   Körperselbstkonzept .....	- 170 -
<b>8.2   Untersuchung 2 .....</b>	<b>- 172 -</b>
8.2.1   Veränderungen der Kraftausdauerfähigkeit .....	- 172 -
8.2.2   Curriculare Schlussfolgerungen .....	- 176 -
<b>8.3   Untersuchung 3 .....</b>	<b>- 177 -</b>
8.3.1   Veränderung der Kraftausdauerfähigkeit .....	- 177 -
8.3.2   Erwartungshaltungen .....	- 186 -
8.3.3   Körperselbstkonzept .....	- 189 -
<b>8.4   Reflexion aus Lehrer- und Schülersicht.....</b>	<b>- 193 -</b>
<b>9.    AUSBLICK.....</b>	<b>- 197 -</b>
<b>9.1   Transfer des FGO- Trainings mit dem Theraband.....</b>	<b>- 197 -</b>
<b>9.2   Weiterführende Forschungsaufgaben.....</b>	<b>- 202 -</b>
<b>10. ZUSAMMENFASSUNG .....</b>	<b>- 205 -</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>- 211 -</b>
<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>- 249 -</b>