

# 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
Liegstütz und seine Varianten .....	38
Armübungen .....	43
Beinübungen .....	48
Körperstabilisierende Übungen .....	58
Übungen für die Bauch- und Rumpfmuskulatur .....	63
Allgemeine Kräftigungsübungen .....	66
Literatur .....	74