

Inhaltsverzeichnis

Muskeltraining statt Krafttraining	6
Begriffs(er)klärungen und sportpädagogische Konsequenzen	6
<i>Kraft als konditionelle Eigenschaft</i>	6
<i>Akzentverschiebung vom Kraft- zum Muskeltraining</i>	8
„Krafttraining“ für Kinder und Jugendliche?	9
<i>Besondere pädagogische Chancen eines Muskeltrainings im Schulsport</i>	10
Muskeltraining – ein Thema für den Schul- und Vereinssport?	12
Die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen	13
<i>Rückgang der Kraftwerte von Kindern und Jugendlichen</i>	14
<i>Leistungsfähigkeit der Muskulatur als ein Aspekt körperlicher Fitness</i>	15
Mehrperspektivischer Unterricht	16
Sicherheit und Nutzen von Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen	17
Schlussfolgerungen für ein gesundheitsorientiertes Muskeltraining	20
<i>Notwendigkeit eines altersgerechten Kraftbegriffs</i>	20
<i>Kraft im individuellen funktionalen Kontext</i>	22
Parameter eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für den Schulsport	25
Reizintensität und Belastungsintensität	25
Wiederholungszahlen	26
Bewegungsgeschwindigkeit	26
Trainingsumfang	26
Belastungshäufigkeit und -dauer	26
Altersgemäße Darbietung und Inszenierung der Kräftigungsübungen	28
Richtige Übungsauswahl beim Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen	30
Übungen, auf die man besser verzichtet	31
Umstrittene „Klassiker“ und unbedenkliche Alternativen	32
Praxis: Übungen, Spiele und Wettbewerbe	41
Spiele und Wettbewerbe für ein altersgerechtes Muskelkrafttraining	45
Die Übungen differenziert nach ihrem Schwierigkeitsgrad	56
Klimmzüge und seine Varianten	56
Liegestütz und seine Varianten	64
Armübungen	69
Beinübungen	74
Körperstabilisierende Übungen	85
Übungen für die Bauch- und Rumpfmuskulatur	90
Allgemeine Kräftigungsübungen	93
Übersicht über die wichtigsten Begriffe	104
Verzeichnis der Übungen	107
Literaturverzeichnis	108
Kopiovorlage Trainingsplan	116