

Inhaltsübersicht

Inhaltsübersicht	I
Inhaltsverzeichnis	II
Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	VI
1 Einleitung	1
2 Theoretische Grundlagen	4
3 Planung zur Durchführung der Unterrichtseinheit.....	11
4 Unterrichtspraktische Umsetzung	17
5 Reflektion der Ergebnisse	27
6 Schlussbetrachtung	34
Anhang	VII
Literaturverzeichnis	XVI
Dank	XIX

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Problemstellung und Hintergrund der Arbeit	1
1.2 Zielsetzung und Aufbau der Arbeit.....	1
1.3 Methodische Vorgehensweise	2
2 Theoretische Grundlagen.....	4
2.1 Forschungsstand im Überblick.....	4
2.1.1 Studie von Knobloch & Martin-Schmitt (2006).....	4
2.1.2 Studie von Liederbach et al. (2008)	4
2.1.3 Studie von Myer et al. (2009)	5
2.2 Krafttraining im Jugendalter und ihre Bedeutung für die Gesundheit.....	6
2.3 Grundsätze für funktionelles Krafttraining mit Heranwachsenden.....	8
2.4 Isokinetische Mess- und Trainingssysteme	9
2.4.1 Der isokinetische Test	10
3 Planung zur Durchführung der Unterrichtseinheit	11
3.1 Voraussetzungsanalyse.....	11
3.1.1 Anthropogene Voraussetzungen	11
3.1.2 Rahmenbedingungen.....	11
3.2 Didaktische Überlegungen	12
3.2.1 Stellung im Lehrplan	12
3.2.2 Themenwahl und Themenbegrenzung	13
3.2.3 Lernziele.....	13

3.3 Methodische Überlegungen	14
3.4 Besondere Vorüberlegungen	15
4 Unterrichtspraktische Umsetzung.....	17
4.1 Verlaufsplanung	17
4.2 Durchführung der Unterrichtseinheiten	19
4.2.1 Einführung in das Thema	19
4.2.2 Durchführung der Eingangsmessungen der Experimentalgruppe ..	19
4.2.3 Durchführung der Eingangsmessung der Kontrollgruppe	21
4.2.4 Oberschenkeltraining I.....	22
4.2.5 Oberschenkeltraining II – X	23
4.2.6 Durchführung der Ausgangsmessungen.....	25
4.2.7 Besprechung der Messergebnisse und Feedbackeinholung	26
4.3 Besondere Vorkommnisse während der Durchführung	26
5 Reflektion der Ergebnisse	27
5.1 Auswertung und Bewertung der Messergebnisse	27
5.1.1 Die Interventionsgruppe	27
5.1.2 Die Kontrollgruppe	30
5.2 Bewertung der Umsetzung der Unterrichtseinheit.....	31
5.3 Auswertung der Feedbackzielscheibe	32
5.4 Weiterführung der Unterrichtseinheit als Projekt	32
6 Schlussbetrachtung.....	34
6.1 Kritik und Würdigung der eigenen Untersuchungsmethode	34
6.2 Ausblick	34