

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Theorie .....13

I.	Einleitung .....	14
II.	Historische Perspektive .....	20
III.	Gegenstandsbereich und Objektspezifizierung.....	25
IV.	Ontogenese und motorische Entwicklung.....	37
V.	Krafttrainingseffekte bei Kindern und Jugendlichen .....	53
VI.	Krafttrainingseffekte auf Muskulatur sowie anaboles und neuromuskuläres System bei Kindern und Jugendlichen.....	67
VII.	Krafttrainingseffekte auf den passiven Bewegungsapparat sowie auf das Wachstum bei Kindern und Jugendlichen .....	79
VIII.	Krafttrainingsaspekte im Rahmen von Verletzungen und Schädigungen bei Kindern und Jugendlichen.....	87
IX.	Krafttrainingsaspekte in der Therapie, bei Übergewicht sowie auf psychische Merkmale bei Kindern und Jugendlichen.....	99
X.	Pädagogische Aspekte sowie Trainingsempfehlungen zum Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen.....	105

## Teil 2: Übungsbeispiele ..... 119

Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauchmuskulatur .....	123
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur .....	138
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Armmuskulatur.....	154
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Schultermuskulatur .....	164
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur.....	170
Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rumpf-, Oberkörper- und Armmuskulatur .....	188

Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur .....	197
Übungsbeispiele zur Kräftigung mit dem Gymnastikband .....	213
<b>Teil 3: Trainingspläne .....</b>	<b>227</b>
Differenzierte Trainingspläne .....	228
Trainingsmethodische Hinweise zu den Trainingsplänen .....	229
Trainingsprogramm 1 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Beginner ...	235
Trainingsprogramm 2 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Geübte ...	236
Trainingsprogramm 3 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	237
Trainingsprogramm 4 für die Altersstufe A2 Pubeszenz mit der Leistungsstufe Beginner .....	238
Trainingsprogramm 5 für die Altersstufe A2 Pubeszenz mit der Leistungsstufe Geübte .....	239
Trainingsprogramm 6 für die Altersstufe A2 Pubeszenz mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	240
Trainingsprogramm 7 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Beginner .....	241
Trainingsprogramm 8 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Geübte .....	242
Trainingsprogramm 9 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	243
Vorlage eigene Trainingsprogramme .....	244
<b>Indexverzeichnis .....</b>	<b>245</b>
<b>Übungsverzeichnis .....</b>	<b>247</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>249</b>