

Inhalt

Seite

5	B-0	Benutzerhinweise
7	B-1	Einleitung
7	B-1.1	Stellenwert von Bewegung in der Adipositas-Schulung
9	B-1.2	Definition von körperlicher Aktivität, Bewegung, Sport und Alltagsaktivität
12	B-1.3	Empfehlungen zur Bewegungszeit von Kindern und Jugendlichen
13	B-1.4	Ziele von Bewegung in der Adipositas-Schulung
16	B-1.5	Sportmedizinische Risiken und Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen mit Adipositas
19	B-1.6	Didaktik und Methodik von Bewegungseinheiten
19	B-1.6.1	Spezielle Lernziele im Bereich Bewegung
22	B-1.6.2	Didaktik und Methodik einer Bewegungsaktivität
25	B-1.6.3	Reflexion der Trainerrolle
25	B-1.7	Organisation
25	B-1.7.1	Personal
25	B-1.7.2	Zeitumfang
25	B-1.7.3	Ausstattung/Schulungsunterlagen
26	B-1.7.4	Nachsorge
26	B-1.8	Darstellung der einzelnen Themen und Bausteine
27	B-2	Kontaktaufnahme
28	B-2.1	Gegenseitiges Kennenlernen
34	B-2.2	Spiele ohne Verlierer
38	B-2.3	Kooperationsspiele
42	B-3	Aktivität, Aktivierung und Motivation zu körperlicher Aktivität
52	B-4	Belastungssteuerung
52	B-4.1	Sportmotorische Testbatterie
61	B-4.2	Objektive und subjektive Belastungssteuerung
71	B-5	Energie und Bewegung
71	B-5.1	Energiebilanz
76	B-5.2	Energiezufuhr und -verbrauch bei Bewegung und Sport
79	B-6	Alltags- und Freizeitgestaltung
80	B-6.1	Bewegter Alltag
85	B-6.2	Aktive Freizeitgestaltung
88	B-7	Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten
89	B-7.1	Ausdauer
94	B-7.2	Kraft
99	B-7.3	Schnelligkeit
103	B-7.4	Koordination
107	B-7.5	Beweglichkeit

Seite

111	B-8	Spiel- und Sportarten
111	B-8.1	Kleine Spiele
115	B-8.2	Klassische Sportarten
119	B-8.3	Alternative Mannschaftssportarten
128	B-8.4	Fun- und Trendsportarten
135	B-8.5	Individualsportarten
144	B-9	Sport über die Schulung hinaus
145	B-9.1	Exkursionen und mehr
157	B-9.2	Exergames und Co.
163	B-10	Wahrnehmen und Entspannen
165	B-10.1	Körperwahrnehmung durch Bewegung
169	B-10.2	Entspannung und Cool-down
174		Autorenteam
176		Weitere Broschüren der multidisziplinären Medienreihe
177		BZfE-Medien
179		Impressum