

Thea Fühner*, Arnd Gebel* & Urs Granacher

Entwicklung und Förderung von Kraft und Gleichgewicht von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung des Sportunterrichts: ein narrativer Überblicksbeitrag

Summary

Only a small percentage rate of German girls (22.4 %) and boys (29.4 %) aged 3 to 17 years meet the WHO recommendations of daily 60 minutes physical activity at moderate-to-high intensities. This lack of physical activity has a negative effect on physical fitness and physical literacy. In order to counteract these negative trends, particularly schools and physical education offer a suitable setting because all children can be reached irrespective of their family's socio-economic background. Therefore, this narrative review article aimed at describing the relevance and effectiveness of exercise interventions implemented in physical education on physical fitness with a special focus on strength and balance training.

Zusammenfassung

Nur ein geringer Anteil der Mädchen (22,4 %) und der Jungen (29,4 %) im Alter von 3 bis 17 Jahren in Deutschland entspricht den WHO-Empfehlungen von täglich 60 Minuten körperlicher Aktivität bei moderater-bis-hoher Intensität. Dieser Mangel an körperlicher Aktivität wirkt sich negativ auf die körperliche Fitness sowie die körperliche Grundbildung aus. Um diesen negativen Trends entgegenzuwirken, bietet insbesondere der Sportunterricht ein geeignetes Setting, da dieser alle Kinder unabhängig von ihrem sozio-ökonomischen Status erreicht. Deshalb war es das ausgewiesene Ziel des vorliegenden narrativen Überblicksbeitrags, die Relevanz von Trainingsmaßnahmen im Sportunterricht anhand der pädiatrischen Inaktivitätstrias zu beschreiben und Trainingseffekte unter spezieller Berücksichtigung von Kraft- und Gleichgewichtstraining zu berichten.

* Geteilte Erstautorschafft.

Schlagworte: körperliche Aktivität, körperliche Grundbildung, säkulare Trends, Krafttraining, Gleichgewichtstraining