

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	11
1.1	Problematik	11
1.2	Zielsetzung und Struktur der Arbeit	14
2	Gesellschaftliche Rahmenbedingungen des Themas Übergewicht und Adipositas	17
2.1	Die Arbeit der Politik	17
2.1.1	Projekt „Gesundheitsziele“	17
2.1.2	Aktionsplan „IN FORM“	18
2.1.3	Plattform für Ernährung und Bewegung – peb	20
2.1.4	Die Arbeit im Kampf gegen Übergewicht und Adipositas im internationalen Kontext	21
2.2	Die Arbeit der führenden Verbände und Vereinigungen	23
2.2.1	Notwendigkeit der Erarbeitung allgemeingültiger Leitlinien	23
2.2.2	Möglichkeiten der Zertifizierung von Therapieeinrichtungen im Rahmen eines Qualitätsmanagements	25
2.2.3	Aktuelle Programme für Kinder mit multidisziplinärem Ansatz	27
2.3	Zusammenfassung	30
3	Übergewicht und Adipositas	33
3.1	Definition und Klassifikation	33
3.1.1	Erwachsene	33
3.1.2	Kinder und Jugendliche	35
3.1.3	Die Instrumente zur Ermittlung von Übergewicht und Adipositas.....	39
3.2	Epidemiologie	42
3.2.1	Geographische und altersspezifische Prävalenz	42
3.2.2	Genderspezifische Prävalenz	45
3.2.3	Gewichtsverteilung der männlichen und weiblichen Bevölkerung in Rheinland-Pfalz	46
3.3	Ätiologie	49
3.3.1	Genetische Faktoren	50
3.3.2	Energieaufnahme	51
3.3.3	Energieverbrauch	52
3.3.4	Sekundäre Adipositas	53
3.4	Zusammenfassung	55

4	Motorik	57
4.1	Motorische Entwicklung – motorisches Lernen	57
4.1.1	Neugeborenen- und Säuglingsalter	59
4.1.2	Kindesalter	61
4.1.3	Jugendalter	62
4.1.4	Erwachsenenalter	63
4.2	Entwicklung und Trainierbarkeit der Motorik im Kindesalter	64
4.2.1	Ausdauer	65
4.2.2	Kraft	66
4.2.3	Schnelligkeit	67
4.2.4	Beweglichkeit	68
4.2.5	Koordination	69
4.3	Motorische Diagnostik	71
4.4	Motorik und erhöhtes Körpergewicht	74
4.5	Zusammenfassung	75
5	Gesundheitsförderung	77
5.1	Gesundheitsförderung im Setting Schule	77
5.2	Förderung von Lernprozessen durch körperliche Aktivität	80
5.3	Integration von Bewegung im (Schul-)Alltag von Kindern	82
5.3.1	Bewegter Unterricht	82
5.3.2	Bewegte Pausen	85
5.3.3	Erlebnispädagogik im Sportunterricht	86
5.3.4	Sportförderunterricht	88
5.4	Zusammenfassung	89
6	Sportförderunterricht	91
6.1	Zur Entwicklung des Sportförderunterrichts	91
6.2	KMK-Empfehlung: Grundsätze für die Durchführung von Sportförderunterricht	93
6.3	Die Notwendigkeit der Erteilung von Sportförderunterricht	96
6.3.1	Körperliche Leistungsschwächen und Auffälligkeiten	97
6.3.1.1	Haltungsschwächen	97
6.3.1.2	Ausdauerschwächen	98
6.3.1.3	Koordinationsschwächen	99
6.3.1.4	Wahrnehmungsauffälligkeiten	99
6.3.2	Verhaltensauffälligkeiten	100
6.3.3	Die Rolle des übergewichtigen oder adipösen Schülers im Sportförderunterricht	102
6.4	Möglichkeiten der Teilnehmersauswahl	102
6.5	Diskussion der Gruppenheterogenität im Sportförderunterricht	104
6.6	Zusammenfassung	105

7	Formulierung der Hypothesen	107
8	Das Interventionsprogramm	109
8.1	Durchführung der Intervention	109
8.1.1	Darstellung der Intervention	109
8.1.2	Auswahl der Teilnehmer	111
8.1.3	Der Münchner Fitnesstest (MFT)	112
8.1.3.1	Testaufbau	113
8.1.3.2	Testauswertung	119
8.1.4	Erhebung des Gewichts, der Größe und des Alters	122
8.2	Darstellung der Unterrichtsinhalte	123
8.2.1	Die Unterrichtsstunden	123
8.2.2	Auswahl der Stundeninhalte und Gruppenhomogenität	129
8.2.3	Kritische Auseinandersetzung mit den konzipierten Unterrichtsinhalten ...	130
8.3	Abgrenzung zum Sportförderunterricht – Gemeinsamkeiten und Unterschiede	132
8.4	Zusammenfassung	133
9	Ergebnisse und Effekte des Interventionsprogramms	135
9.1	Auswertung des Münchner Fitnesstests	137
9.1.1	Station 1 – Ballprellen	141
9.1.2	Station 2 – Zielwerfen	143
9.1.3	Station 3 – Rumpf-/Hüftbeugen	145
9.1.4	Station 4 – Standhochsprung	147
9.1.5	Station 5 – Halten im Hang	149
9.1.6	Station 6 – Stufentest	151
9.2	Interpretation der Ergebnisse des MFT-Gesamt	153
9.3	Auswertung der Erhebung von Größe und Gewicht	158
9.4	Interpretation der Ergebnisse von Größe und Gewicht	164
9.5	Zusammenfassung	166
10	Zur aktuellen Situation des Sportförderunterrichts in Rheinland-Pfalz	168
10.1	Grund- und Hauptschulen	168
10.2	Förderschulen	169
10.3	Realschulen	171
10.4	Gymnasien	172
10.5	Regionale Schulen und Grund- und Regionale Schulen (GRGS)	173
10.6	Zusammenfassung	174

11	Ergebnisse und Interpretation der Telefonbefragung zum Sportförderunterricht in Rheinland-Pfalz	175
11.1	Vorgehensweise	175
11.2	Befragungsdesign	176
11.3	Ergebnisdarstellung	177
11.4	Interpretation der Ergebnisse	180
11.5	Zusammenfassung	183
12	Überprüfung der Hypothesen	185
13	Abschließende Diskussion und perspektivische Analyse	187
Literaturverzeichnis		191
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis		199
Anhang		203
Die Autorin		207