

Klaus Bös, Margit Pratschko

Das große Kinder-Bewegungsbuch

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein
Vaduz

796.41-055.6

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort von Philipp Lahm | 9 |
| Einführung | 11 |
| Die Wahrheit ins Gesicht blicken: So geht es unseren Kindern heute | 17 |
| Jung und rund: Deutschlands dicke Kinder | 19 |
| Die Fast-Food-Generation: Was Kinder essen und welche Folgen das hat | 27 |
| So fit sind Kinder heute | 31 |
| Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist | 39 |
| Starke Muskeln, leistungsfähiges Gehirn: Die Effekte von Bewegung auf den Körper | 43 |
| Starke Persönlichkeiten: Die Effekte von Bewegung auf Psyche und Sozialverhalten | 48 |
| Süßer Babyspeck oder wirklich zu dick: So schätzen Sie Ihr Kind richtig ein | 57 |
| Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Was heißt das überhaupt? | 57 |

| | |
|---|-----|
| Der BMI – So ermitteln Sie, ob Ihr Kind normal-, unter- oder übergewichtig ist | 59 |
| Test: Leidet die Psyche Ihres Kindes? | 67 |
| Die richtige Ernährung für fitte Kinder | 73 |
| So viel Bewegung ist nötig | 79 |
| Test: Wie aktiv ist Ihr Kind? | 84 |
| Die motorischen Entwicklungsstufen beim Kind | 89 |
| In welchen Entwicklungsphasen Sie Ihr Kind besonders fördern können | 101 |
| Die fünf Bausteine der Motorik – und wie sie gezielt trainiert werden können | 105 |
| Fitness-Test: Was sollten Kinder können? | 123 |
| Säuglings- und Kleinkindalter | 123 |
| Was sollten Vier- bis Fünfjährige können? | 127 |
| Was sollten Sechs- bis Elfjährige können? | 133 |
| Motivation ist alles: Wie Sie die Lust an der Bewegung wecken | 151 |
| Vorlieben und Talente entdecken | 153 |
| Bündnisse mit anderen Eltern schließen | 156 |
| Gemeinsam macht's noch mehr Spaß: Sportvereine und Spielgruppen | 157 |
| Bewegung im Alltag | 160 |

| | |
|--|------------|
| Die wichtige Rolle der Eltern: Perfekte Balance zwischen Lob und Loslassen | 165 |
| Mit gutem Beispiel voran: Warum Eltern selbst aktiv werden müssen | 167 |
| Zur Ruhe kommen: Warum Kinder auch Zeit zur Entspannung brauchen | 170 |
| Die Wahl der richtigen Sportart | 175 |
| Die wichtigsten Sportarten für Kinder | 179 |
| Die einzelnen Sportarten im Überblick | 181 |
| Ein Ass in der Familie: Sportliches Leistungstraining für Kinder | 210 |
| Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen | 215 |
| Hier gibt es noch mehr Hilfe | 221 |
| Danksagung | 225 |
| Literaturverzeichnis | 227 |
| Register | 229 |