Das Ziel der Diplomarbeit ist die Analyse der Kraftübungen. Die Betonung der Gesundheitsfolgen der Kraftübungen. Es wurde beschreiben, welche es Formen und Arten in den Kraftübungen gibt. Durch eine Forschung stelle ich fest, welche Kraftübungen am häufigsten in Sportstunden in Grundschulen benutzen sind.