

Relativkraft – was ist das?

Wer ist stärker – Hans oder Karl?

Hans

Körpergewicht 50 kg

**60 kg**

stemmt 60 kg

 $60 \text{ kg} \div 50 \text{ kg}$ **= 1,2****VS****Karl**

Körpergewicht 100 kg

**70 kg**

stemmt 70 kg

 $70 \text{ kg} \div 100 \text{ kg}$ **= 0,7**

RELATIVKRAFT IM VERGLEICH

Hans

1,2

Karl

0,7

Antwort: Hans ist – **relativ** gesehen – stärker, auch wenn Karl **absolut** gesehen stärker ist. Er bewältigt das 1,2-Fache seines eigenen Körpergewichts, Karl nur das 0,7-Fache.

DEFINITION

In der Sportwissenschaft ist die **Relativkraft** die maximale Kraft, die ein Sportler im Verhältnis zu seinem Körpergewicht bewältigen kann.

$$\text{Relativkraft} = \frac{\text{Maximalkraft}}{\text{Körpergewicht}}$$

Auch im Alltag entscheidend: Sind meine Muskeln stark genug, um meinen Körper – z. B. meinen Rücken – funktionsgerecht, gesund und in Balance zu bewegen, ohne Knochen, Sehnen oder Gelenke zu überlasten?

HIER ZÄHLT SIE BESONDERS

**Sport-
klettern****Kunst-
turnen****Judo &
Ringen**

Überall dort, wo nicht die absolute Maximalkraft zählt, sondern das **eigene Körpergewicht** bewegt werden muss.