



Georg Mrkvicka, BSc.
Sportwissenschaftler, staatlich geprüft. Trainer

A20

KRAFTTRAINING FÜR KINDER

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen ist leider noch immer ein heiß diskutiertes Thema. Leider wurden in der Vergangenheit viele Mythen, „Schauermärchen“ und einfach falsche Behauptungen aufgestellt, die Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen in ein schlechtes Licht rücken.

Im Vordergrund dieser doch älteren Haltung stehen

- **Angst vor Überbelastungen**
- **Ein hohes Stresspotential**
- **Verletzungen und nachhaltige negative Beeinflussungen der Wachstumsfugen**
- **Negative Beeinflussung des Wachstums**
- **Usw.**

Aus dieser Haltung heraus, entstehen leider immer noch Missverständnisse, wie z.B., dass Krafttraining mit Kindern ...

- ... „nur“ **mit dem eignen Körpergewicht durchgeführt werden sollte**
- ... **keine hohen Lasten verwendet werden dürfen**
- ... **maximal im Kraftausdauerbereich trainiert werden darf**

Jedoch...

Anerkannte Spezialist:innen überzeugen uns „endlich“, unsere kritische Haltung zu revidieren!

Krafttraining für Kinder.... JA!!!!

Unter der Prämisse der „richtigen“ Anwendung ist Krafttraining eine sichere, effektive und vor allem notwendige Maßnahme zur **Förderung der Gesundheit**. Damit geht einher:

- Vermeidung von **Haltungsschäden** (Rundrücken, Hohlkreuz, Skoliosen, X-/O-Beine,...)
- **Sturz- und Verletzungsprophylaxe**
- **Gelenkstabilisierung** und Gelenkssicherung

- **Gewichtsmangement** in beide Richtungen
- Steigerung der **Knochendichte** (auch für den Altersgang)
- Stärkung des passiven Bewegungsapparates von **Knorpel, Sehnen, Bänder, Faszien**
- Steigerung des **Selbstwertgefühls** und der **Selbstwirksamkeit**
- **ABSOLUTE GRUNDLAGE FÜR LEISTUNGSENTWICKLUNG IM LEISTUNGSALTER**

LEIDER müssen wir in unserer heutigen Zeit „Ersatzleistungen“ für die fehlenden Belastungen in der natürlichen Entwicklung der Kinder, im Vereinstraining, in den Bewegungsstunden zur Verfügung stellen und mit den Kindern umsetzen.

„Frühzeitiges Krafttraining als wichtiger **Ersatz** für die verloren gegangene „natürliche“ Breite der motorischen Entwicklung, die früher (in der Natur, beim Klettern Spielen und Turnen) für eine allgemeine Kraftgrundlage gelten konnte!“
(Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016)

Aufgrund internationaler Forschungsberichte hat sich die Haltung gegenüber Krafttraining im Kindes- und Jugendalter während der letzten Jahre deutlich verändert.

- Empfehlung, dass Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren mit Krafttraining beginnen können, spätestens mit 7 bis 8 Jahren sollen/müssen sie (Faigenbaum, Lloyd, Mac Donald. et al. 2016).
- Direkter Zusammenhang zwischen Knochenmineralisierungsgehalt und Aktivitätsprofil von Kindern (Janz et al. 2007, Lloyd et al. 2013, Conroy et al. 1993, Virvidakis et al. 1990, Nichols et al. 2001).
- Krafttraining und Sprungbelastungen wirken stärker mineralisierend auf den Knochen als Lauftraining oder Schwimmen (Daly 2007).
- In der Kindheit angelegte Knochensubstanz entscheidet über das Risiko im Erwachsenenalter an Osteoporose zu erkranken (Daly 2007).
- Positive Wirkung auf Gelenkstabilisation (Kraemer & Fleck, 2005).
- Positive Wirkung auf die Längen- und Breitenanpassung der Skelettknochen bei energetischer Absicherung (Sandres, 2007).
- Unterstützung der Wirbelsäule in der Haltefunktion (Behring et al. 2010, Brüggemann & Neihoff 2008, Freiwald, 2008).
- Pufferfunktion bei mechanischen Stößen (Brüggemann & Niehoff, 2008).

EINBINDUNG DES KRAFTTRAININGS IN DIE ENTWICKLUNG:

VORSCHULALTER | 3. – 6. LEBENSJAHR

Spielen, spielen und noch mal spielen!

Ausnützen des natürlichen Bewegungsdranges und der Neugier, um viele Bewegungen zu erlernen und dabei Kraft zu entwickeln. Freies Bewegen und Experimentieren sollte im Vordergrund stehen! Nutzen der „Explorativen Neugier“ der Kinder.



Elementarbewegungen:

Laufen – Springen – Kriechen – Klettern – Steigen – Balancieren – Hängen – Schwingen – Schaukeln – Ziehen – Schieben- Tragen – Werfen – Fangen – Rollen- Bewegungsgeschichten... alles Mögliche mit Bällen

BEWEGUNGSSUMFELD SCHAFFEN

KINDESALTER | 6. – 11./13. LEBENSJAHR

Training muss motivierend sein und Erfolge ermöglichen.

Hier liegt der Grundstein zum lebenslangen Sporttreiben.

Gezielte Übungen und Trainingsformen, um Bewegungen in Grobform zu lernen. Basistechniken!

Viele Bewegungserfahrungen = Bewegungsschatz = „polysportiv“ = VIELSEITIG ZIELGERICHTET



Besonders sollte die Beidseitigkeit, die Schnelligkeitsentwicklung, die phasische Muskelstrukturen, muskuläre Dysbalancen, gezielte Zug und Druckkräfte, Niedersprünge und spielerisches Rumpfkrafttraining im Vordergrund stehen.

Keine Angst vor Überbelastung!

Anaerobe Kapazität ist zwar etwas geringer, dadurch höherer Katecholaminspiegel (Adrenalin & Noradrenalin)..... **ABER eine ÜBERBELASTUNG entsteht NUR BEI ERZWUNGENEN REIZEN!!!!**

JUGENDALTER – ADOLESCENZ | 11./13. – 16./18. LEBENSJAHR

Weitere Optimierung der Technik bei Kraftübungen, beim Erlernen der Grundübungen mit der Langhantel, nicht intensitätsorientiert, langsames Heranführen zum Erwachsenentraining, individuelle biologische Entwicklung der Jugendlichen berücksichtigen.



Die Einführung des sogenannten Kraftpasses (Walter Hable) ist eine gute Idee zur Umsetzung für die Erlernung der richtigen Grundtechniken beim Krafttraining. Langfristig sollte dieses Konzept ein sicheres, verletzungsfreies und für die Sportart optimales Krafttraining ermöglichen. Für die Ausschöpfung der Leistungsreserve Kraft wird damit schon sehr früh ein wichtiges Fundament gelegt. Die Idee des Kraftpasses beinhaltet einen methodischen, dreistufigen Aufbau der wesentlichen Basistechniken des Krafttrainings mit freien Gewichten.

Methodik des Krafttrainings:

Stufe 1: Technikorientiert

Stufe 2: Geschwindigkeitsorientiert

Stufe 3: Lastorientiert

PRAXISBEISPIEL KRAFTTRAINING MIT KINDERN: 4–12 Übungen je Trainingseinheit

Intensität:	20 bis max. 60% der Maximalkraft (subjektives Belastungsempfinden)
Dauer:	4 bis 12 Wh beim Technikerwerb 8 – 15 Wh bei guter, stabiler Technik
Umfang:	1 bis 3 Sätze
Bewegungsgeschwindigkeit:	Langsam bis zügig
Dichte:	Mindestens 60 Sek. – 3 Min.
Wirkung:	TECHNIK! Muskelinnervation, leichter Muskelaufbau, intermuskuläre Koordination
Erholungszeit:	Volle Regeneration 36 bis 48 Stunden
Trainingshäufigkeit:	Interindividuell 1-3 x/ Woche