

## spielerisches Krafttraining

Kinder brauchen **Kraft**. Sie bildet die **Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit und eine gesunde Körperhaltung**.

Erstere wird oft nicht erreicht, weil in der Wachstumsphase die Belastungsreize für den Haltungs- und Bewegungsapparat (Skelett und Muskulatur) zu gering oder zu einseitig waren. Letztere, weil eine **schwache Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken)** eine **frühzeitige Entwicklung von Haltungsschwächen** bewirken kann.

Der Prozentsatz von haltungsschwachen Kindern hat sich in den letzten Jahren markant erhöht. Forschungsergebnisse belegen, dass zahlreiche Kinder schon in den ersten Schuljahren Haltungsschäden aufweisen. Entsprechend nehmen auch die Rückenschmerzen bei Kindern zu. Bereits heute klagen über 20% der Schulkinder im Alter zwischen 11 und 14 Jahren über Rückenschmerzen; mit zunehmendem Alter steigt der Anteil weiter an.

Krafttraining zeigt Wirkung! Die erhöhte Muskelkraft kann die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen reduzieren. (Im Vorschulalter steht ein Krafttraining im eigentlichen Sinne natürlich noch nicht zur Debatte. Haben die Kinder aber die Möglichkeit, ihren Bewegungsdrang auszuleben, verbessern sie dabei oft automatisch auch ihre Kraft.

Mit klettern, hangeln und stützen werden die haltungsaufbauenden Muskeln beansprucht.

Bewegungserfahrung (z.B. beugen/strecken, anspannen/entspannen der Muskulatur usw.) sind für die Kinder wichtig, um zu einem bewussten Haltungsgefühl zu gelangen.

Genauso wie bei Erwachsenen (allerdings ist es bei Kindern von noch größerer Bedeutung) sollte die korrekte und physiologische Bewegungsausführung an vorderster Stelle stehen. Dabei sollten die grundlegenden Bewegungstechniken erarbeiten und dem Kind auch die Zeit geben werden, sich diese körperlich zu merken. Erst wenn die Ausführung zu 100 % korrekt ist, kann man mit leichten Zusatzgewichten anfangen und diese langsam steigern. Ebenso sollte man Anweisungen und Erklärungen der jeweiligen Altersstufe anpassen. Auf diesem Wege werden Fehlbelastungen und Verletzungen vermieden.

## Übungen

### Spaghetti

Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die Leiterperson gibt vor, ob die Kinder sich in „ungekochte Spaghetti“ (ganzer Körper ist angespannt) oder in „gekochte „ Spaghetti (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem anderen an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.

**Ziel:** Spannung und Entspannung des Körpers /der Muskulatur bewusst wahrnehmen und ausführen können.

Variationen:

- „die ungekochten Spaghetti“ (=Brett) nur an einem Fuss heben  
⇒das Kind soll die Spannung halten.
- immer zwei Kinder machen das Spiel zusammen.
- Ein Kind steht aufrecht und hält die Arme neben dem Körper. Alle Muskeln sind gespannt. Mindestens 5 Kinder und die Leiterperson bilden einen Kreis und nehmen das Kind in ihre Mitte. Dieses kippt nach vorne oder zur Seite und hält die Spannung. Die anderen Kinder müssen es auffangen und weiterreichen.



## mit dem Sackkarren eine Säule befördern

Material: pro zwei Kinder einen Teppichresten

Ein Kind steht gespannt auf einem Teppichresten, das zweite Kind stösst den „Sackkarren“ über eine Hallenbreite (Hallenlänge)



## Karette schieben

Material: pro zwei Kinder einen Teppichresten

Ein Kind stützt sich in der Liegestützposition mit den Händen auf dem Teppichresten, das zweite Kind hält die „Karette“ **oberhalb der Knie** und schiebt sie eine Hallenbreit (Hallenlänge)



## Seilbahn

Material: Teppichresten / Seil / Springseil

Sich in verschiedenen Positionen auf einem umgedrehten Teppichresten an einem Seil vorwärtsziehen.

Zu zweit: Beide Kinder sitzen oder stehen je auf einem Teppichresten. Sie halten je ein Ende des Seils. Gleichzeitiges ziehen.

Variation: zu zweit

Abschleppdienst. Ein Kind steht vorwärts/seitwärts auf dem Teppichresten und hält sich am Springseil, das andere Kind zieht es durch die Halle.



## Uhr

Material: pro Kind 1 Reif

Das Kind nimmt die Liegestützposition ein, mit beiden Füßen im Zentrum des Reifens. Dann dreht es sich wie der Stundenzeiger einer Uhr einmal im Kreis, wobei die Füße im Zentrum bleiben. Wichtig: Der Körper ist stets gestreckt und gespannt.



Erleichterung: Im Zentrum des Reifens werden die Arme gestützt und die Füße drehen im Kreis.

Erschwerung: In der Liegestützstellung rücklings

Variation: Füße auf einem Kastenoberteil, einer Langbank oder in die Schaukelringe (tiefhängend) eingehängt Transport von Kleinmaterial von einer Seite zur anderen, oder ein Puzzle machen oder Memory spielen.

## Hallo Taxi

Material: pro 2 Kinder ein Rollbrett und 1 Gymnastikstab

Ein Kind liegt auf dem Rollbrett, die Beine sind angewinkelt, die Arme ausgestreckt. Es hält einen Gymnastikstab als „Stossstange“. Das andere Kind schiebt.



## Sich begrüßen

Zwei Kinder stehen sich im Vierfüsslerstand (oder Liegestützposition) Kopf an Kopf gegenüber und geben einander zur Begrüssung abwechselungsweise mehrmals die rechte und die linke Hand.



## Handfechten

Jeweils zwei Kinder in Liegestützposition. Körperspannung aufbauen, Gesäss und Bauchmuskulatur anspannen. Ohne in ein Hohlkreuz zu kommen, versuchen sie, sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst 3 Treffer.

Belastungsdosierung: Im Knieliegestütz. Variation der Fussbreite.

Material: Medizinball pro 2 Kinder

Variation: Medizinball hin und her rollen, abwechselnd mit den Händen den Ball zum Partner rollen. Zuerst eine 8 um die eigenen Hände mit Ball rollen dann dem Partner den Ball weitergeben. Dieser macht eine 8 und rollt den Ball wieder zurück.



## Namen in die Luft schreiben

Die Kinder sitzen am Boden und stützen sich auf den Ellbogen ab. Mit geschlossenen Füßen schreiben sie ihren Namen in die Luft.

Belastungsdosierung: Beine anziehen bzw. stärker strecken.



## Sandsäckli in Bauchlage zuspieren

Material: pro 2 Kinder 1 Sandsäckli

Die Kinder liegen einander auf dem Bauch gegenüber und schieben oder werfen sich Sandsäckli zu.



## Sandsäckli transportieren

Material: pro Kind 1 Sandsäckli

Das Kind transportiert auf dem Bauch ein Sandsäckli über eine vorgegebene Strecke.



## Robbender Tatzelwurm

Mehrere Kinder liegen hintereinander auf dem Bauch, umfassen die Fussgelenke des vorderen und robben zusammen vorwärts.

Das vorderste Kind gibt den Rhythmus an.

⇒ Kinder zuerst einzeln robben lassen.



## Schattenboxen

Zu zweit einander gegenüberstehen, Handfläche gegen Handfläche haltend. Auf das Kommando „Los!“ versuchen die Kinder einander durch Stossen und Nachgeben aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Mögliche Rückmeldung an das Kind:

Wie gelingt es dir, im Gleichgewicht stehen zu bleiben?

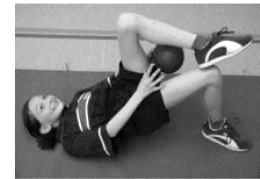
Versuche, deine Beine je einmal zu strecken, zu beugen, zu schliessen und zu öffnen.

Wie kannst du am besten reagieren?

## Ballkünstler

Material: 1 Ball pro Kind

Das Kind liegt mit dem Rücken auf der Matte. Im ersten Durchgang wird das rechte Bein mit dem Fuss aufgestellt. Der linke Fuss liegt auf dem rechten Knie auf. Dadurch entstehen zwei Dreiecke durch die ein Ball gekreist werden soll. Nach dem ersten Durchgang wird im zweiten der rechte Fuss auf das linke Knie gelegt.



Wichtig:

- ⇒ Der Fuss darf bei dem aufgestellten Bein nicht zu weit an den Po gezogen werden, da sonst das Knie über die Fussspitze zeigt und die Belastung für das Knie zu gross ist.
- ⇒ Der Rücken, die Hüfte und das aufgestellte Bein sollen eine gerade Linie bilden.
- ⇒ Der Po schwebt in der Luft

## Inselhüpfen

Material: Kastenoberteile

Die Kinder sollen die Stufen mit je einem Sprung hoch und wieder runter springen

Wichtig:

- ⇒ beim Springen nur auf dem Fussballen aufkommen
- ⇒ Füsse ungefähr schulterbreit aufsetzen
- ⇒ die Knie dürfen sich in keiner Position vor den Fussspitzen befinden



## Gefangene Schlange

Ein Kind (Schlange) liegt in Bauch-oder Rückenlage auf dem Boden. Das andere Kind hält die Schlange an den Füssen/Beinen fest. Die Schlange muss nun versuchen, sich zu befreien oder sich bis zu einer vorher festgelegten Markierung zu bewegen.

## Medizinball ziehen

Zwei sich gegenüberliegende Kinder befinden sich in Bauchlage. Ein zwischen ihnen auf dem Boden liegender Medizinball soll über eine bestimmte Markierung gezogen werden

## Hinderniskampf, Kämpfen

Material: Keulen /Matte

Ca 3-4 Kinder bilden mit gefassten Händen einen Kreis. In der Mitte hat es 1-4 Keulen. Alle versuchen sich gegenseitig durch Ziehen, Schieben, Stossen zum Umwerfen der Keulen zu zwingen.

Variation: dito nur zu zweit, oder zwei Kinder stehen sich vis à vis einer Matte und versuchen sich gegenseitig über die Matte zu ziehen.

## Sitzen auf dem Mobilo

Material: Mobilo, (Zeitung, Filzstift)

Das Kind sitzt auf dem Mobilo die Beine in der Luft (Oberkörper aufgerichtet). Balance halten.

Variation: Zeitung halten und Buchstaben des Vornamens anzeichnen



## Tauziehen

Material: Tau

Wettziehen – Trainer gegen alle Kids! ☺

## Tipp:

Das Training auf instabilen Unterlagen erfordert von den Trainierenden eine gute Körperwahrnehmung, Rumpf- und Gelenkstabilität.

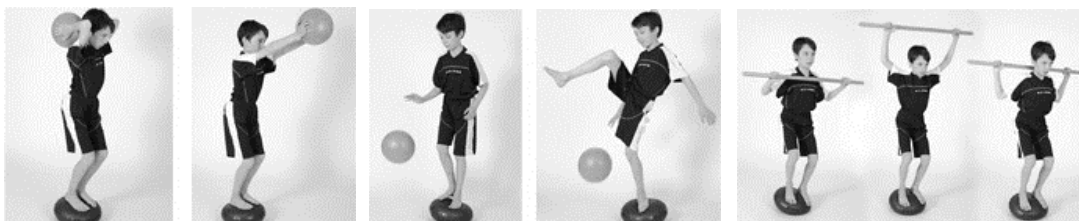
Bei konstanten, destabilisierenden Reizen müssen die Trainierenden das Gleichgewicht immer wieder von neuem finden. Ziel ist es dabei, die Bewegungen immer konstanter und gleichzeitig fließender auszuführen.

Neben der physischen Komponente werden immer auch mentale Aspekte mittrainiert. Denn ohne Konzentration ist es unmöglich, die Übungen auf instabilen Unterlagen durchzuführen.

Die Bewegungen werden erst mit kleinerem Umfang und langsam, dann immer weiter und schneller ausgeführt. Noch herausfordernder werden die Übungen folgendermassen:

Übungen für die Rumpfstabilität werden auf labilen Unterlage noch intensiver. Da der Trainierende konstant nach dem Gleichgewicht sucht, ist er voll bei der Sache

- Wahrnehmungsfeld verändern (Kopf wenden/ Augen schliessen)
- Auflagefläche verringern (Einbeinstand / kleinere oder runde Unterlage)
- grössere Hebel (gestrecktes Bein anheben statt Knie)
- den Trainierenden von aussen dem Gleichgewicht bringen (antippen/Ball zuwerfen)



## Kräftigen an und mit Grossgeräten

### Reck

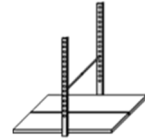
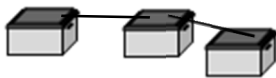
Am schulterhohen Reck in den Napoleon-Hang (freier Kniehang). Auf den Matten liegen Tennisbälle oder anderes Kleinmaterial. Ein Sack hängt an der Stange.

Ziel: so viele Bälle (Material) wie möglich auflesen und in den Sack legen.

Weitere Möglichkeiten:

zwei Kinder zusammen. Reckstange höher stellen, an der Stange hangeln und mit den Füßen dem Partner einen Ball übergeben.

Reckstangen zum Balancieren brauchen, auf Kastenoberteile legen.



### Gletscherspalte

Oberhalb der Mitte durchqueren

Variation: Sprung! Mehr oder weniger riskantes Springen (Fliegen) von Matte zu Matte.

Nach «Absturz» mit Hilfe eines Seiles wieder hochklettern.

Material: Sprossenwand, zwei Schaumstoffmatten, Barren oder Kasten, Seil.

Besonderes: Diese Übung ist mit sehr weichen Schaumstoffmatten und ab der 2.Klasse nicht mehr empfehlenswert! (Mut tut gut)



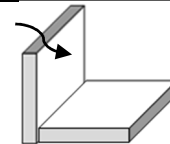
### Mattenklettern

Material: 2 Niedersprungmatten dick

Trainer halten eine Matte aufgestellt, dahinter liegt die zweite.

Die Kinder holen Anlauf und klettern auf der hochgestellten Matte hoch und überqueren sie und springen auf der anderen Seite runter auf die liegende Matte. (Keine Salto!)

Variation: Matte an Sprossenwand stellen und festbinden, Seil an der Sprossenwand festknoten und daran hochklettern



### Langbänke

Auf den Langbänken sich vorwärts ziehen, Kriechgang, Vierfüssler, Hockwende machen, unten durchkriechen

Langbänke schräggestellt, eingehängt in Kasten, Schaukelringe, Sprossenwand, Reck, Barren  
Sich hochziehen, rw hochlaufen im Vierfüssler, vw hochlaufen, kombiniert mit Niedersprung oder klettern

## Literatur Quellenhinweis:

- Aktive Kindheit-gesund durchs Leben, Broschüre zum Film, Bundesamt für Sport Magglingen, /www.aktive-kindheit-gesund-durchs-leben.ch (erhältlich im Baspo-shop)
- Bewegt und selbstsicher, Psychomotorik und Bewegungsförderung in der Eingangsstufe, Schulverlag plus AG, www.schulverlag.ch ISBN 978-3-292-00504-5
- Basistest, Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5-10 Jahren, Baumberger Jürg, Müller Urs, Lienert Sonja, Verlag Baumberger&Müller, www.bm.sportverlag.ch 3-033-00349-4
- J+S Kids Praktische Beispiele, Bundesamt für Sport, Magglingen
- Mut tut gut, Hansruedi Baumann, bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe