Off-Snow-Training für Kinder – Konditionsfaktoren: Kraft

Die Kraftleistung kann bereits im frühen Kindesalter deutlich verbessert werden und kann präventiv bezüglich Verletzungen und Haltungsschäden wirken. Wichtig ist das Einüben von richtiger Technik.

Aus der Theorie: Kraft ist im Sport die Fähigkeit des Nerven-Muskelsystems, mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (statische Arbeit). In der vorpuberalen Phase ist das trainingsbedingte Muskelwachstum aufgrund fehlender Hormone eher gering. Trotzdem sind kraftorientierte Trainingsformen im frühen Kindesalter sinnvoll. Aufgrund von Anpassungen des Nervensystems können durch Krafttraining im frühen Kindesalter beeindruckende Verbesserungen der Kraftleistungen erreicht werden. Schon nur das Einüben richtiger Techniken kann zu deutlichen Kraftverbesserungen führen. Krafttraining im Kindesalter wirkt präventiv bezüglich Verletzungen und Haltungsschäden.

Für die Praxis: Im Vordergrund stehen ganzheitliche sowie vielseitige Formen und Methoden, welche die allgemeinen Basis-Kraftfähigkeiten über den ganzen Körper sowie im Speziellen auch die Rumpf- und Beinachsenstabilität trainieren. Die Umsetzung des Krafttrainings im frühen Kindesalter erfolgt sinnvollerweise im Spiel, im Kämpfen (Übungen aus Judo, Schwingen, Ringen etc.), leichtathletischen Disziplinen, Geräteturnen, Klettern, Sprüngen, Partnerübungen sowie Übungen mit hohen koordinativen Anforderungen.

Off-Snow-Training für Kinder – Kondition und Koordination (pdf)

Quelle: Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO