

Buchtipp: Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen

Dieser Band beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen und der praktischen Umsetzung von Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen.

Ausgehend von der Kennzeichnung der körperlichen Situation und der Kraftentwicklung im Kindes- und Jugendalter werden die Effekte von Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen aufgezeigt. Hierzu zählen neben Verbesserungen der Kraftausdauer, der Maximal- und Schnellkraft, die Förderung elementarer und sportartspezifischer Fertigkeiten sowie die günstige Beeinflussung gesundheitsrelevanter Faktoren (u.a. Verletzungshäufigkeit, Knochenstatus, kardio-vaskuläre und psycho-soziale Kennwerte).

Im Anschluss werden neuronale und muskuläre Mechanismen zur Erklärung der trainingsbedingten Anpassungen beschrieben. Das Kernstück des Buches bildet die Darstellung und Beschreibung vielfältiger Übungsbeispiele für ein Krafttraining an Maschinen, mit Freihanteln, Zusatzgeräten, dem eigenen Körpergewicht und ein Sprungkrafttraining.

Hierbei wurden insbesondere Übungen ausgewählt, die sich für den Einsatz im Schul- und Vereinssport eignen. Dieses Buch dient somit Lehrern, Übungsleitern und Trainern, ein zielgerichtetes Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen wirkungsvoll und sicher durchzuführen.

Markus Küffer, Leiter Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Mühlbauer, T. (2013): Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Schorndorf: Hofmann.



Quelle: [Hofmann Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO