

# Medientipp: Kinder lernen Krafttraining

Diese Doppel-DVD möchte die Nachwuchstrainer dafür sensibilisieren, dass ein gewinnbringendes Athletiktraining bereits ab dem 7. Lebensjahr möglich ist.

In Anlehnung an das Buchprojekt «Kinder lernen Krafttraining» wurde eine Doppel-DVD entwickelt, die als interaktives Medium dem Nutzer weitaus mehr Möglichkeiten bietet.

Methodisch und didaktisch sinnvoll zugeordnete Videoclips zeigen eine grössere Transparenz. Das dient nicht nur der eigenen Weiterbildung sondern auch der Veranschaulichung für Kinder und Eltern.

Die Doppel-DVD dauert 240 Minuten und beinhaltet ein Baukastensystem mit folgenden vier Elementen:

- Langhantelübungen (hier werden Übungen zum Erlernen der Technik des Langhanteltrainings gezeigt)
- Übungen zur allgemeinen Körperschule (turnerische Elemente und Rumpfkraftigung)
- Übungen zu athletischen Grundfertigkeiten (Laufen, Springen, Werfen)
- koordinative Anwendung der erarbeiteten Kraft in spielerischer Form (beim Ringen und Raufen sowie bei akrobatischen Übungen).

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



[DVD ausleihen: Zawieja, M.; Oltmanns, K. \(2012\): Kinder lernen Krafttraining. Saerbeck: Videoteach.](#)

Quelle: [Philippka Verlag](#)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**