

Off-Snow-Training für Kinder – Konditionsfaktoren: Beweglichkeit

Zur Förderung bzw. zum Erhalt der Beweglichkeit im frühen Kindesalter sind gymnastische Trainingsübungen empfohlen, bei welchen über den ganzen Bewegungsumfang der Gelenke belastet wird.

Beweglichkeit Aus der Theorie: Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können. Beweglichkeit ist tageszeit-, temperatur- und ermüdungsabhängig. Die natürliche Beweglichkeit erreicht sein Maximum im frühen Kindesalter. Kinder im vorpubertären Alter verfügen deshalb meist über eine gute Beweglichkeit.



Für die Praxis: Die Elastizität von Gelenken, Sehnen und Muskeln ist im frühen Kindesalter gut ausgeprägt. Für bewegungsaktive Schneesportler dieser Altersgruppe sind deshalb spezifische Beweglichkeitsprogramme wie das Dehnen nur wenig sinnvoll. Hingegen werden zur Förderung bzw. zum Erhalt der Beweglichkeit im frühen Kindesalter gymnastische Trainingsübungen empfohlen, bei welchen über den ganzen Bewegungsumfang der Gelenke belastet wird. Dies kann unter anderem ein verstärktes Muskellängenwachstum bewirken, was die Kinder beweglicher sowie schneller macht und später, während starken Wachstumsphasen, das Auftreten chronischer Beschwerden des aktiven Bewegungsapparates verhindern kann.

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

Quelle: Swiss-Ski Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO