

Praxisbeilage 26: Kraft 1

Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Praxisbeilage zeigt, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.



Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Eine kräftige Muskulatur kann Haltungsschaden und Abnutzungserscheinungen an Gelenken vorbeugen. Und viel zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag beitragen.

Dabei sind ein paar Grundsätze zu beachten:

- Kräftigen, Dehnen, Lockern und Mobilisieren gehören zusammen.
- Agonisten und Antagonisten (Muskel und Gegenspieler) gleichermaßen kräftigen.
- Die Rumpf- und Gelenkstabilität steht im Vordergrund.
- Grundlagenkraft vor sportartspezifischer Kraft aufbauen.

Keine Frage es Alters

Krafttraining kennt keine Altersgrenzen, dafür unterschiedliche Inszenierungen. Das Training im Kindesalter war lange verpönt. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass ein dem Entwicklungsstand entsprechendes Krafttraining bei Kindern äusserst positive Langzeitwirkungen auf Haltung, Rumpf- und Gelenkstabilität sowie Bewegungsverhalten hat.

Wichtig ist, dass die kräftigenden Formen für Kinder und Jugendliche altersgemäss, d.h. abwechslungsreich und spielerisch inszeniert, und dass Aufgaben gestellt werden, die das Nerv-Muskel- System als Ganzes beanspruchen. Je älter die Sportlerinnen und Sportler sind, desto mehr werden die kräftigenden Formen zu Kraftübungen.

Vom Fuss bis zur Schulter

Die vorliegende Praxisbeilage beginnt mit kräftigenden Spielformen für das Vor- und Primarschulalter. Sie entsprechen den natürlichen Bewegungsbedürfnissen der Kinder. Auf den Seiten vier bis dreizehn wird eine Palette von Kraftübungen für die wichtigsten Muskelgruppen vorgestellt. Innerhalb der Muskelgruppen sind die Übungen nach aufsteigendem Schwierigkeitsgrad sortiert. Auf der Doppelseite 14/15 wird die Sporthalle zum Fitnesscenter. Das Beispiel zeigt, wie mit einem Circuitparcours die Grundlagenkraft trainiert werden kann.

Ein weiterer Mosaikstein

Die Praxisbeilage «Kraft 1 – Voraussetzungen schaffen» ist der zweite Teil einer Serie über Themen der Trainingslehre. Als Grundlage dienen das Handbuch «Training fundiert erklärt» und die J+S Broschüre «Trainingslehre».

[Praxisbeilage 26: Kraft 1](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO