

## Dossier 12/2021: Krafttraining im Berufsfachschulsport

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper zieht sich wie ein roter Faden durch das ganze Leben. Nachdem Pubertierende hormonelle Umstellungen relativ passiv erleben, folgt für viele junge Erwachsene die Erkenntnis, dass durch Fitnessstraining der eigene Körper aktiv und gezielt gestaltet werden kann. So entstehen unterschiedliche Motive, die adoleszente Menschen dazu bringen, ihren Körper gezielt zu stärken. Dieser Schwerpunkt beschäftigt sich mit dem Thema Krafttraining und richtet sich primär an Sportlehrpersonen an Berufsfachschulen resp. deren Lernende, können aber generell im Sportunterricht auf der Sekundarstufe II genutzt werden.



@ Getty Images / iStock

Kraftübungen und Trainingsprinzipien sind schon in unzähligen Publikationen beschrieben worden. Neben Fachbüchern boomen seit einigen Jahren Fachzeitschriften, die um ihre Leser und Leserinnen buhlen. Mit der rasanten Entwicklung der digitalen Welt schiessen Fitness-Apps aus dem Boden, die in der Regel für einen monatlichen Fixbetrag Zugang zu Trainingseinheiten bieten. In Communities können dort auch Trainingserfahrungen ausgetauscht und Trainingswerte untereinander für die Motivation verglichen werden.

### Differenzierte Kraftübungen – gezielt, gesund und effektiv!

Wichtige Krafttrainingsprinzipien, die sich am neuesten Stand der Wissenschaft orientieren, definieren wir im

ersten Teil dieses Schwerpunktthemas. Dazu gehören: Klärung von Begrifflichkeiten, Beschreibung der Trainingsmethodik, des Trainingsumfanges und der Trainingsziele sowie Tipps zur Trainingsintensität.

Der Hauptteil fokussiert auf Kraftübungen zu den drei Körperregionen Oberkörper, Rumpfmuskulatur und Unterkörper. Neben der Beschreibung des korrekten Bewegungsablaufes werden mithilfe von Vereinfachungen oder Steigerungen des Schwierigkeitsgrades Möglichkeiten zu einem möglichst individuell optimalen Training aufgezeigt. Bei jeder Schulklasse variiert das Kraftniveau in der Regel sehr stark.

## Praktische Handkarten

Die Übungen stehen auch als Handkarten zur Verfügung, sodass sie im Sportunterricht oder im persönlichen Training vielseitig eingesetzt werden können (Aufwärmen, Stationentraining, selbstständiges Trainieren bei Rekonvaleszenz, Training in Kleingruppe als Ergänzung zu einem anderen sportlichen Inhalt, Krafttests).

Ergänzt werden diese Handkarten durch Videosequenzen von insgesamt sechs Kraftübungen aus dem riesigen Fundus von Joshua Strub, dem Mit-Autoren dieses Schwerpunktthemas. Die methodischen Hinweise und Einsatzmöglichkeiten im Sportunterricht werden als Abschluss in einem separaten Kapitel gezielt beschrieben.

### Kraft-Karten

Die Kraft-Karten sind als Unterstützung für Sportlehrpersonen gedacht, so dass mit wenig Aufwand auf unterschiedliche Weise sinnvolle Kraftübungen zusammengestellt werden können. Es wird empfohlen, für den Sportunterricht die Karten auszudrucken und laminiert zur Verfügung zu haben. Die Karten sind bewusst so gestaltet, dass Lernende diese auch selbstständig nutzen können. Für zusätzliche Trainings zu Hause können sie auch digital genutzt werden (in Ergänzung zu den Videolinks).

- [Oberkörper](#)
- [Rumpf](#)
- [Unterkörper](#)

### Videos

Durch die spezielle Pandemie-Situation wurden auch die bewährten Sportunterrichts-situationen teilweise auf den Kopf gestellt. Sport als Fernunterricht war im März 2020 mit einem grossen Fragezeichen versehen. Mit der Nutzung von digitalen Möglichkeiten, welche professionellen Ansprüchen genügen, sollen künftig anspruchsvolle Situationen optimaler und mit möglichst guter Qualität bewältigt werden können. Die folgenden Videos besitzen diese Qualität und können sowohl im Sportunterricht (selbstständiges Trainieren von Lernenden) als auch in einer möglichen Fernunterrichtssituation ideal genutzt werden, da in den Videosequenzen die korrekte Ausführung beschrieben ist.

- [Oberkörper](#)
- [Rumpf](#)
- [Unterkörper](#)

## Schwerpunkt als pdf

[Krafttraining im Berufsfachschulsport](#) (pdf)

## Bericht

- [Krafttrainings-Grundsätze](#)
- [Pädagogisch-didaktische Überlegungen](#)

## Praxis

- [Oberkörper](#)
- [Rumpf](#)
- [Unterkörper](#)

---

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;  
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**