Das Spiel mit der Kraft

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991917

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Spiel mit der Kraft

Unterricht oder Training muss den Bedürfnissen und Eigenarten des Zielpublikums entsprechen. Kräftigende Übungen für Kinder müssen deshalb spielerisch sein, Freude machen und nicht zuletzt zu einem besseren Selbstbewusstsein beitragen. Auch psychische Faktoren beeinflussen die Haltung!

Im Vorschulalter steht ein Krafttraining im eigentlichen Sinne nicht im Zentrum. Haben die Kinder die Möglichkeiten, ihren Bewegungsdrang auszuleben, schulen sie dabei oft auch die Kraftfähigkeiten. Deshalb: Lassen wir sie auf Bäume klettern, Treppenstufen steigen, rauf- und runterhüpfen oder seilspringen! Dabei entwickeln sie ihre Muskeln, die Bewegungen werden dynamischer, fliessender und präziser. Die Knochendichte nimmt zu, was sich positiv auf das Osteoporoserisiko im Alter auswirkt und die Knochen allgemein bruchresistenter macht.

«I can do it!»

Die Haltung des Menschen muss ganzheitlich betrachtet und kann nicht nur auf die Anatomie der Wirbelsäule oder die Muskulatur reduziert werden. Ob wir uns gut oder schlecht halten, ist vielmehr das Resultat von anatomischen, physiologischen, psychischen und sozialen Faktoren. Die äussere Haltung widerspiegelt meist die innere Haltung und umgekehrt.

Haltungsförderung meint deshalb mehr als Muskeltraining. Insbesondere gilt es, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken und ihnen Erfolgserlebnisse zu vermitteln. Das Gefühl «I can do it!» kann auch beim Krafttraining erreicht werden. Die psychologischen Aspekte der Bewegung, die Bewegungsfreude, die Fitnesslust, die Freude an der Herausforderung und die soziale Komponente des Übens in einer Gruppe sind besonders zu beachten. Die Einstellung zum Körper wird schon im Kindesalter im Wesentlichen geprägt durch die Reaktionen der Umwelt auf den Körper und seine Bewegungen. Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und das Gefühl, etwas zu können, führt zu Selbstzufriedenheit, Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein.

Zauberwort Motivation

Ab dem frühen Schulkindalter steht die vielseitige, abwechslungsreiche und harmonische Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates im Vordergrund. Wie bei den koordinativen Fähigkeiten und im Ausdauerbereich gilt auch für das Krafttraining das Prinzip der Vielseitigkeit. So können muskuläre Dysbalancen und mögliche Schäden infolge Fehlbelastungen vermieden werden.

Übungsprogramme in Spielform (Würfelspiel, Angelspiel, Bewegungsgeschichten, Dschungelfahrt, Alltagsgeschichten) oder auch in Wettbewerbsform (Staffelwettbewerb, Partner gegeneinander, Gruppen miteinander bzw. gegeneinander) können zur Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates beitragen. Hier sind einige Beispiele spielerischer Übungen zur Stärkung der Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur und zur Verbesserung der Körperspannung, die zeigen, dass Krafttraining Spass machen kann. **m**

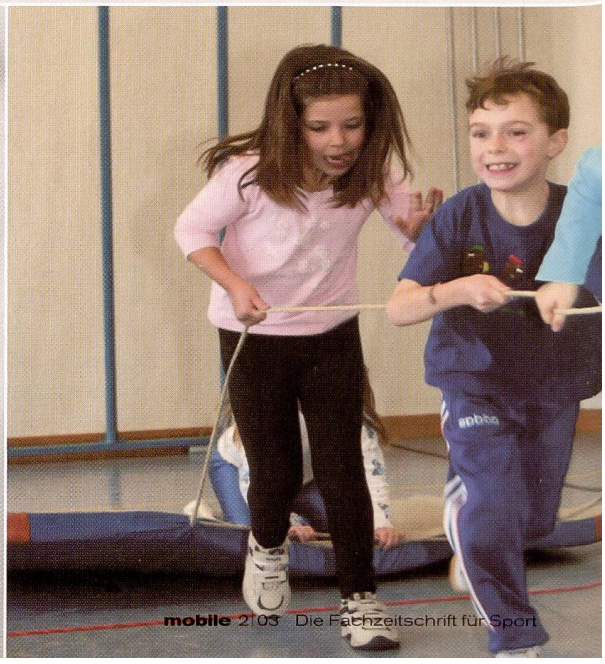


Foto: Daniel Käsermann

Reifen wechseln

Die Kinder liegen mit dem Rücken auf dem Boden, ein Bein ist aufgestellt, das andere senkrecht nach oben gestreckt. Die aufgestellten Beine (jeweils das linke oder jeweils das rechte) berühren sich auf der Rückseite. Den Reif mit beiden Händen fassen und über die gestreckten Beine dem Partner übergeben.
Was? Den Reif so oft wie möglich übergeben. Kopf bleibt angehoben.
Wozu? Kräftigung der Bauchmuskeln.

Handfechten

Jeweils zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber. Körperspannung aufbauen, Gesäss- und Bauchmuskulatur anspannen.
Was? Ohne in ein Hohlkreuz zu kommen, versuchen sie sich gegenseitig mit den Händen auf die Handrücken zu schlagen. Wer hat zuerst 3 Treffer?
Wozu? Globale Rumpfstabilisation der vorderen Muskelkette, Stützkraft.

Partnerbaumstamm

Ein Kind legt sich vorwärts über eine Langbank, die mit einer 7 cm dicken Matte gepolstert ist. Der Partner hält beide Unterschenkel, und das Kind streckt sich aus, bis es steif wie ein Baumstamm ist. Kein Hohlkreuz!
Was? Der Partner rollt das Kind wie einen Baumstamm über die Langbank. Richtungswechsel und Partnerwechsel.
Wozu? Körperspannung, Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur.

Hallo Taxi (siehe Titelblatt)!

Ein Kind liegt auf einem Rollbrett, die Beine angewinkelt, die Arme ausgestreckt. Es hält einen Gymnastikstab als Stossstange und sollte nicht über den Stab schauen. Das andere Kind schiebt.
Was? Im Wechsel um zwei Markierungen herum «fahren».
Wozu? Kräftigung der Rückenmuskeln.

Lift fahren

Die Füsse sind etwa zwei Fusslängen von der Wand entfernt, die Knie leicht angewinkelt, die Fusssohlen fest auf dem Boden. Einen Gymnastik-, Basket- oder Volleyball mit dem Rücken gegen die Wand drücken.
Was? Langsam in die Knie gehen und wieder aufstehen, wie ein Lift.
Wozu? Kräftigung der Beinmuskeln.

Fliesen-Tauziehen

Zwei Kinder sitzen sich auf Teppichresten gegenüber und halten ein Tau.
Was? Gleichzeitig ziehen.
Wozu? Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskeln.

Zahlen in die Luft schreiben

Die Kinder sitzen auf einer Matte (oder auf einer Langbank) und stützen sich auf den Ellbogen ab.
Was? Mit geschlossenen Füssen schreiben sie ihr Geburtsdatum, ihre Lieblingszahl, oder den Namen ihrer Schulfreundin oder ihres Schulfreundes in die Luft.
Wozu? Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, Körperspannung.

Sicher richtig – richtig sicher

Um mit Kindern ein sicheres, altersgerechtes Krafttraining durchführen zu können, sollten verschiedene Punkte beachtet werden:

- Krafttraining mit Kindern soll spielerisch und spannend sein, Spass machen und die Kinder herausfordern.
- In einer Gruppe Kraft zu trainieren, macht mehr Spass.
- Der biologische Entwicklungsstand und nicht nur das kalendarische Alter der Kinder und Jugendlichen entscheidet über die Gestaltung von Krafttrainingseinheiten. Übungen müssen immer individuell angepasst werden, denn zu hohe, aber auch zu geringe Krafttrainingsreize machen keinen Sinn und sind für die Kinder frustrierend oder gar gefährlich.
- Um eine Verbesserung der Kraftfähigkeiten zu erlangen, müssen die Reize in ihrer Stärke, Dichte, Dauer und Häufigkeit den Voraussetzungen eines Kindes angepasst erfolgen.
- Kraftbelastungen sollten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche erfolgen und über das ganze Leben weitergeführt werden.
- Belastung und Anforderungen sollen so gestaltet werden, dass sie den körperlichen, geistigen und psychischen Leistungsvoraussetzungen der Kinder entsprechen.
- Zu frühe Spezialisierungen auf einseitige sportartspezifische Bewegungsabläufe sollten vermieden werden.
- Eine korrekte, funktionelle Bewegungsausführung ist äusserst wichtig. Die koordinative Herausforderung steht im Mittelpunkt: Eine gute Bewegungskoordination kommt immer vor der Erhöhung der Belastungsintensität.
- Die Krafttrainingsübungen sind von kompetenten Personen zu instruieren, zu kontrollieren und allenfalls zu korrigieren.
- Vor dem Training muss ein Aufwärmen und allenfalls ein Vordehnen, nach dem Training ein Nachdehnprogramm stattfinden.
- Erfolge erleben ist für Kinder zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls wichtig und speziell im Krafttraining gut zu erreichen. Die Körperhaltung wird dadurch beeinflusst.

GREY

Club NOKIA

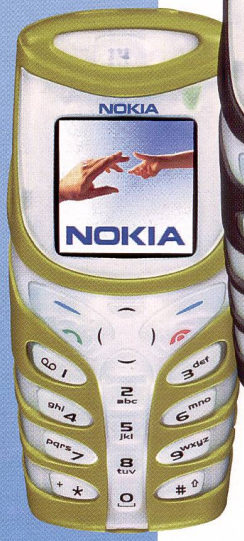
Registriere dich jetzt und profitiere von vielen Vorteilen! Unter www.club.nokia.ch oder via WAP unter mobile.club.nokia.ch.

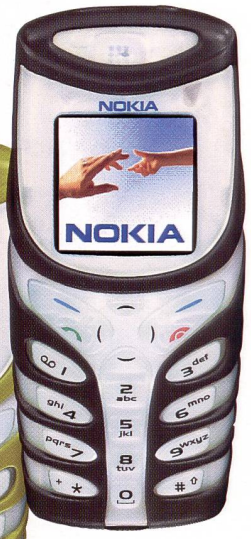
NOKIA 5100

Das innovative Design steht für Ausdauer und Leistung. Es lässt keine Wünsche offen.

Auf Leistung getrimmt.

Mehr Schutz vor Spritzwasser, Staub und Erschütterungen. Eingebauter Lautsprecher für Freisprechbetrieb, Stoppuhr und Countdown-Zähler, Stereo-FM-Radio, Farbdisplay





NOKIA
CONNECTING PEOPLE

www.nokia.ch

Copyright © 2002 Nokia. Alle Rechte vorbehalten. Nokia, Nokia Connecting People, Navi und Xpress-on sind Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen der Nokia Corporation. Spezifikationen können ohne Vorankündigung geändert werden. Manche Leistungsmerkmale sind abhängig von der SIM-Karte und/oder dem Netzwerk. Bitte prüfe die Verfügbarkeit von WAP, GPRS und MMS Diensten mit Ihrem Netzbetreiber und/oder WAP Service-Provider. Die Dienste in Bezug auf MMS (Multimedia Messaging Service) sind vom Netzwerk wie auch von der Kompatibilität der benutzten Geräte und der unterstützten Content-Formate abhängig. Für die Benutzung von internetgestützten Anwendungen ist ein Internet-Anschluss erforderlich. Die Verfügbarkeit mancher Produkte und Dienste kann je nach Region variieren. Bitte kontaktiere diesbezüglich deinen nächstgelegenen Nokia-Händler.