Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 2

Artikel: "Es ist nie zu früh, aber oft zu spät"
Autor: Sakobielski, Janina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991915

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Krafttraining mit Kindern

«Es ist nie zu früh, aber oft zu spät»

Das Tabu in Bezug auf Krafttraining mit Kindern soll und darf nicht länger bestehen – das Wissen auf diesem Gebiet ist aber noch lange nicht genügend verbreitet. Einige Fragen an den Experten Lukas Zahner klären Unsicherheiten und Halbwahrheiten.

Janina Sakobielski

«mobile»: Sie beschäftigen sich seit 10 Jahren als Biologe und Trainer mit dem sportlichen Training im Kindesalter – warum ist mit dem Tabu Krafttraining nicht schon früher gebrochen worden? *Lukas Zahner:* Der Sport mit Kindern wird seit je sehr stark vom Erwachsenensport beeinflusst. Krafttrainingsformen für Erwachsene, z. B. mit Hanteln oder an Maschinen, können aber nicht einfach auf Kinder übertragen werden, das ist viel zu monoton. Kindgerechte Krafttrainingsformen mussten zuerst entwickelt werden und sind deshalb erst seit kurzem weiter verbreitet. Kinder brauchen Spannung und Spass im Krafttraining – was aber noch lange nicht heisst, dass nicht gleichzeitig sehr präzise und zielorientiert gearbeitet werden kann.

Was ist ihrer Ansicht nach das Wichtigste, worauf ein Trainer oder eine Lehrerin bei der Organisation und Durchführung eines Krafttrainings mit Kindern achten muss? Wichtig ist, die Übungen genau vorzuzeigen. Die Kinder müssen sie kennen. Dazu eignen sich unter anderem Vorstellungsbilder wie beispielsweise «steif und gerade sein wie ein Baumstamm» oder «nicht durchhängen wie eine Banane». Sinnvoll ist die Organisation in Zweierteams (eines zählt und kontrolliert, das andere führt aus). Diese Form ergibt auch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung. Jedes Kind muss wissen, wann es eine Kraftübung abbrechen darf oder soll.

Aufgrund der individuellen biologischen Entwicklung steht nicht der Vergleich, sondern der persönliche Fortschritt im Zentrum.

Haben Sie das Gefühl, dass Krafttraining in der Schule und in den Sportvereinen eher vernachlässigt wird? Die moderne Idee eines spielerischen und trotzdem äusserst präzise durchgeführten Krafttrainings ist leider immer noch zu wenig verbreitet. Ich führe dies vor allem auf die allgemeine Unkenntnis in Bezug auf kindgemässe Trainingsformen zurück. Oft hat man Krafttraining selber als stur und monoton erlebt. Das prägt natürlich. Das Thema müsste deshalb auch unbedingt in die Weiterbildungskurse der Sportlehrerinnen und Trainer Eingang finden.

Welche Reihenfolge sollte im Training der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten verfolgt werden, und welchen Stellenwert hat Krafttraining im Gesamtmix? Je jünger die Kinder sind, desto mehr Gewicht liegt auf den koordinativen Fähigkeiten. Je älter die Kinder werden, desto mehr können konditionelle und eher leistungsorientierte Aspekte eingebaut werden. Aber auch dann steht immer noch die Freude am Sport im Vordergrund.

Krafttraining muss von Anfang an einen Anteil am Gesamtmix haben. Es wirkt sich – nicht zuletzt dank Erfolgserlebnissen – sehr positiv auf die Körperhaltung aus. Es gibt kein zu frühes Krafttraining, nur ein falsch durchgeführtes.

Wenn Sie sich in Bezug auf die Entwicklung des Trainings mit Kindern etwas wünschen könnten – was wäre das? Der Stellenwert des Sportes im Kindesalter muss endlich erkannt werden: Er dient nicht nur zur Verbesserung der Motorik, sondern ist bedeutsam für die Entwicklung von kognitiven, sozialen und psychischen Kompetenzen und leistet nicht zuletzt einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit. Sport ist durch nichts zu ersetzen. Jedes Kind, das sich gerne bewegt, soll dies auch dürfen, sei dies zu Hause, in der Schule oder auf öffentlichen Plätzen. Ich wünsche mir möglichst viele Erwachsene, die dieser Idee zum Durchbruch verhelfen.

Dr. phil. nat. Lukas Zahner ist Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und Verantwortlicher Nachwuchsförderung bei Swiss Olympic. Er ist Verfasser der Beiträge über Kraft im Kindesalter auf den Seiten 10 bis 15. Die vollständige Literaturliste kann beim Autor verlangt werden.
Adresse: lukas.zahner@unibas.ch