

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Das Spiel mit der Kraft

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991917>

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: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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!

In 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 runter hüpfen 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 Kindsalter 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 Rumpfmusken.

Zahlen in die Luft schreiben

Die Kinder sitzen auf einer Matte (oder auf einer Langbank) und stützen sich auf den Ellbogen ab.

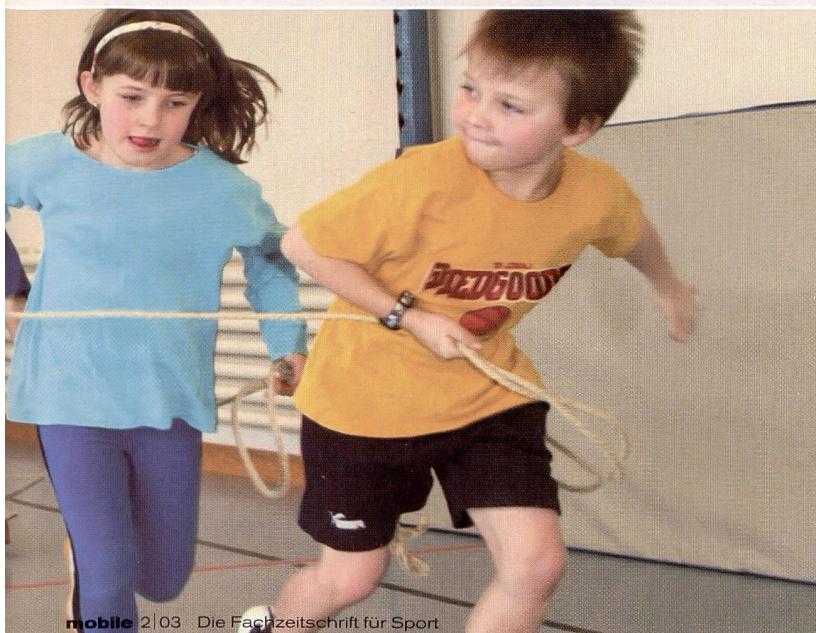
Was? Mit geschlossenen Füßen schreiben sie ihr Geburtsdatum, ihre Lieblingszahl, oder den Namen ihrer Schulfreundin oder ihres Schulfreundes in die Luft.

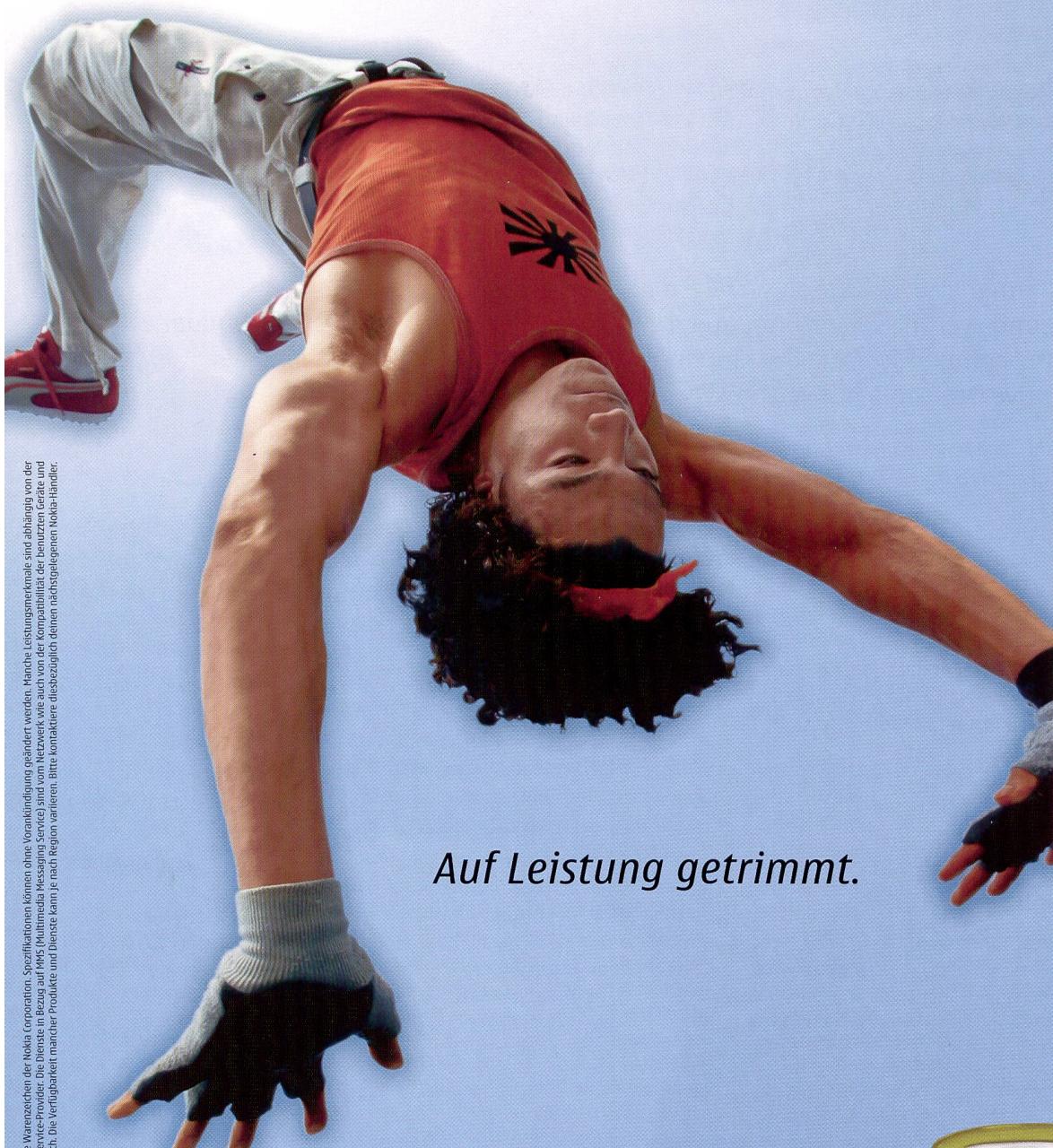
Wozu? Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, Körperspannung.

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 kalendariische 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.





Auf Leistung getrimmt.

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



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.

NOKIA
CONNECTING PEOPLE