

Krafttraining mit Kindern - PRAXIS –

Malente, 26.10.03, Referent: Jan Dreier

Beispiel für einen Zirkel

Gruppengröße: 26 Teilnehmer → 13 Stationen mit Partner

Zu beachten: Grundsätze des Krafttrainings mit Kindern

→ Schwerpunkt somit : koordinative Kraftübungen, speziell Rumpfkraft und Stützgürtel

- Intensität ist der Gruppe anzupassen (Pause, Pausengestaltung, Belastungsdauer, Durchgänge)
- Differenzierungsmöglichkeiten an den einzelnen Stationen
- Möglicherweise einen kurzen Probedurchgang zum Kennenlernen der Station
- Zu beachten: Abfolge der Übungen: keine Übungen für die gleiche Muskelgruppe nacheinander



Station 1

Durchstützen (vorwärts und rückwärts) am Barren

- Muskulatur speziell : Stützgürtel, Rumpf, Trizeps

Differenzierungsmöglichkeiten:

schwerer: schwingen, Dips zwischendurch, Drehen im Barren, schwingen

Leichter: Krebsgang, Vierfüßlergang, Aufspringen in den Stütz

Station 2

„Tote Kuh“

Wichtig:

Füße über dem Bauchnabel → Vermeidung Hohlkreuz

- Muskulatur speziell: Bauch, Koordination !

Differenzierungsmöglichkeiten:

durch intensivere Partnerarbeit





Station 3

Kastenübersteiger /Kastenaufsteiger

Wichtig:

Streckung im Sprungbein, „sanftes“ Landen

Muskulatur:

Wade, Oberschenkel, Gesäß (Streckschleife)

Differenzierungsmöglichkeiten:

-Höhe Kasten ändern (z.B. Stepbretter), Tempo