Kraftfähigkeit bei Kindern:

Bei Kindern werden Kraftfähigkeiten anders betrachtet als bei Erwachsenen, da ihr Körper sich noch in der Entwicklung befindet. Die Kraftentwicklung bei Kindern ist stark von der Reifung des Nervensystems und den hormonellen Veränderungen während der Pubertät geprägt.

Man unterscheidet grob folgende Aspekte der Kraft bei Kindern:

1. **Grundkraft / Allgemeine Kraft:** Dies ist die Fähigkeit, das eigene Körpergewicht zu kontrollieren und grundlegende Bewegungen gegen einen Widerstand (meist das eigene Körpergewicht) auszuführen. Dazu gehören Fähigkeiten wie:
   - Halten und Tragen des eigenen Körpers (z. B. beim Klettern, Hangeln).
   - Drücken und Ziehen (z. B. beim Schieben eines Gegenstands, beim Tauziehen).
   - Beugen und Strecken der Gelenke unter Last (z. B. bei Kniebeugen mit Körpergewicht, Aufstehen vom Boden). Diese Form der Kraft entwickelt sich stark durch alltägliche Aktivitäten, Spielen und vielseitige Bewegung.
2. **Schnellkraft:** Dies ist die Fähigkeit, in kurzer Zeit eine möglichst hohe Kraft zu entwickeln. Bei Kindern basiert dies vor allem auf der verbesserten Ansteuerung der Muskulatur durch das Nervensystem (neuronale Anpassungen) und der Elastizität. Übungen wie Springen, Werfen und kurze Sprints fördern diese Fähigkeit. Schnellkraft ist für viele dynamische Bewegungen im Sport und Spiel entscheidend.
3. **Kraftausdauer:** Die Fähigkeit, eine Kraft über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten oder wiederholte Bewegungen gegen einen Widerstand auszuführen. Bei Kindern steht hier weniger die inten-sive Kraftausdauer im Vordergrund, sondern eher die Fähigkeit, über längere Spielphasen oder bei wiederholten Übungen aktiv zu bleiben. Dies entwickelt sich durch allgemeine Ausdaueraktivitäten und Spiele mit vielen Wiederholungen (z. B. Staffelläufe mit kleinen Aufgaben).
4. **Maximalkraft:** Die höchstmögliche Kraft, die ein Muskel oder eine Muskel-gruppe aufbringen kann.
   Vor der Pubertät ist die Entwicklung der Maximalkraft durch gezieltes Training nur begrenzt möglich,
   da der Muskelquerschnitt kaum zunimmt. Kraftgewinne sind hauptsächlich auf neuronale Verbesserungen zurückzuführen. Nach der Pubertät, mit dem Anstieg der Sexualhormone, wird gezieltes Maximalkrafttraining effektiver möglich, sollte aber weiterhin behutsam aufgebaut werden. Bei Kindern steht beim Training mit Wider-ständen (sehr leicht oder Körpergewicht) das Erlernen der korrekten Technik im Vordergrund, nicht das Heben maximaler Lasten.



Wichtige Aspekte zur Kraftentwicklung bei Kindern:

- **Neuronale Anpassungen:** Vor der Pubertät erfolgen die größten Fortschritte bei der Kraftentwicklung durch eine verbesserte Ansteuerung der Muskeln durch das Nervensystem.
- **Pubertät als Wendepunkt:** Mit den hormonellen Veränderungen in der

Pubertät beginnt das Potential für Muskelwachstum (Hypertrophie) und damit auch für die Entwicklung der Maximalkraft deutlich zu steigen.
- **Vielseitigkeit:** Eine breite Basis an Bewegungserfahrungen und spielerischen Aktivitäten ist entscheidend für eine gesunde und ausgewogene Kraftentwicklung im Kindesalter.
- **Altersgerechte Methoden:** Training sollte immer spielerisch, technik-orientiert und ohne Überlastung der wachsenden Strukturen erfolgen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei Kindern vor allem die Entwicklung der Grundkraft, der Schnellkraft und der koordinativen Fähigkeiten im Vordergrund steht, während das gezielte Training der Maximalkraft erstach der Pubertät (ab U16) an Bedeutung gewinnt.

Schnellkrafttraining im Jugendbereich

Durch das altersgerechte Schnellkrafttraining mit Kindern, wie zuvor beschrieben, können verschiedene positive Trainingseffekte erzielt werden. Diese sind vor allem auf die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und die Entwicklung des Nervensystems ausgerichtet, da bei Kindern die größten Fortschritte in diesen Bereichen liegen, bevor die Muskelmasse signifikant zunimmt.

Erwartete Trainingseffekte sind unter anderem:

1. **Verbesserung der Koordination:** Sowohl die intermuskuläre Koordination (Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen) als auch die intramuskuläre Koordination (Ansteuerung der Muskelfasern innerhalb eines Muskels) werden geschult. Dies führt zu flüssigeren, effizienteren und schnelleren Bewegungen.
2. **Steigerung der Reaktivkraft und Elastizität:** Übungen wie Sprünge fördern die Fähigkeit der Muskeln und Sehnen, Energie schnell zu speichern und wieder abzugeben. Dies ist entscheidend für schnelle Richtungswechsel, Sprünge und Antritte.
3. **Erhöhung der Bewegungsgeschwindigkeit:** Durch die verbesserte Ansteuerung der Muskulatur und die effizientere Bewegungsausführung können Kinder ihre Bewegungen, insbesondere bei Sprints und schnellen Aktionen, beschleunigen.
4. **Verbesserung der allgemeinen Motorik:** Das Training trägt zur Entwicklung von Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und Körperkontrolle bei.
5. **Stärkung von Sehnen, Bändern und Gelenken:** Die dynamischen Belastungen, wenn dosiert und korrekt ausgeführt, können die Strukturen des passiven Bewegungsapparates stärken und sie widerstandsfähiger machen.
6. **Positive Effekte auf die Knochenentwicklung:** Belastungsübungen wie Springen können die Knochendichte positiv beeinflussen, was wichtig für die gesunde Entwicklung des Skeletts im Wachstum ist.
7. **Entwicklung eines besseren Körpergefühls:** Kinder lernen ihren Körper besser kennen und einzuschätzen, wie er auf Belastungen reagiert.
8. **Vorbereitung auf weiterführendes Training:** Das Erlernen grundlegender Bewegungsmuster und die Verbesserung der Schnellkraftfähigkeiten bilden eine wichtige Basis für spezialisierteres sportliches Training in späteren Jahren.
9. **Psychologische Effekte:** Erfolgserlebnisse durch neue Fertigkeiten und die Freude an der Be-wegung können das Selbstbewusst-sein stärken und die Motivation für sportliche Aktivität im Allgemeinen erhöhen.

Wichtig ist, dass diese Effekte erzielt werden, wenn das Training altersgerecht gestaltet ist, Spaß macht und unter Beachtung der korrekten Technik durchgeführt wird. Eine Überlastung oder zu frühe Spezialisierung sollte unbedingt vermieden werden.

Coaching Empfehlungen für die jüngsten Altersgruppen:



Schnellkrafttraining für Kinder sollte vor allem altersgerecht, spielerisch und auf die Entwicklung grundlegender motorischer Fähigkeiten ausgerichtet sein. Es geht nicht darum, intensive Plyometrie wie bei Erwachsen zu betreiben, sondern um das Fördern von Elastizität, Koordination und schnellen, reaktiven Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Hier sind einige relevante Übungen und Übungstypen für das Schnellkrafttraining mit Kindern (Für Hallen- & Outdoortraining):

1. **Verschiedene Sprungformen:**
   - **Beidbeinige Sprünge:** Standhochsprung (so hoch wie möglich), Standweitsprung (so weit wie möglich), Hoppserlauf (abwechselnd auf einem Bein), Hampelmänner mit schnellen Bewegungen.
   - **Einbeinige Sprünge:** Hüpfen auf einem Bein (vorwärts, seitwärts), Weitsprung auf einem Bein (Hinkebein).
   - **Sprünge über niedrige Hindernisse:** Über Linien, Seile, flache Markierungen oder kleine Hürden springen (vorwärts, seitwärts).
   - **Seilspringen:** Eine hervorragende Übung zur Entwicklung von Rhythmus, Koordination und Sprungkraft. (Halle)
   - **Kastensprünge (sehr niedrig!):** Vorsichtige Sprünge auf sehr niedrige Kästen oder Stufen, Fokus auf schnelles Abspringen vom Boden.
2. **Wurfspiele und -übungen:**
   - **Werfen mit leichten Bällen und Gegenständen:** Medizinbälle (sehr leicht!), Tennisbälle, Sandsäckchen. Werfen aus verschiedenen Positionen (Brustpass, Überkopfwurf, seitlicher Wurf). Fokus auf schnelle Aushol- und Abwurfbewegungen.
   - **Staffeln mit Werfen:** Schnell werfen und dem nächsten übergeben.
3. **Lauf- und Sprintspiele:**
   - **Kurze Sprints:** Sprintduelle über kurze Distanzen (z.B. 10-30 Meter).
   - **Steigerungsläufe**
   - **Lauf ABC-Übungen:** Skippings (Kniehebelauf), Fersen zum Gesäß, Seitengalopp, Hopserlauf – aber mit Fokus auf schnelle, lockere Bewegungen.
   - **Richtungswechsel:** Schnell stoppen und die Richtung wechseln (z.B. Slalomlauf um Hütchen, L-/ T-Cone Drill o.ä.).
   - **"Fangen" und andere Laufspiele:** Fördern auf natürliche Weise schnelle Reaktionen und Richtungswechsel.
4. **Körpergewichtsübungen mit dynamischem Anteil:**
   - **Schnelle Kniebeugen:** Nicht tief, Fokus auf schnelles Aufrichten. (Kann später in sehr leichte Sprungkniebeugen übergehen, aber Vorsicht bei den Gelenken).
   - **Bergsteiger:** Schnelle, abwechselnde Knieanziehen in der Liegestützposition.
   - **Liegestütze (modifiziert):** Z.B. gegen eine Wand oder auf Knien, Fokus auf schnelles Abdrücken.

Wichtige Punkte beim Schnellkrafttraining mit Kindern:

- **Sicherheit geht vor:** Achte immer auf eine sorgfältige Aufwärmung und einen sicheren Untergrund. Das RAMP Aufwärmverfahren sollte bekannt sein. Die

Technik ist wichtiger als die Geschwindigkeit oder Höhe/Weite.
- **Geringe Belastung:** Nutze primär das eigene Körpergewicht. Zusätzliche Gewichte sind in der Regel nicht erforderlich und können schädlich sein.
- **Qualität vor Quantität:** Lieber wenige technisch saubere Wiederholungen als viele schlampige Ausführungen.
- **Spielerischer Ansatz:** Verpacke die Übungen in Spiele und Staffeln, um den Spaßfaktor maximal hoch zu halten.
- **Erholung:** Plane ausreichende Pausen (Trinken nicht vergessen) zwischen den Übungen und Trainingseinheiten ein.
- **Alter beachten:** Die Komplexität und Intensität muss dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes entsprechen. Für jüngere Kinder (bis ca. 10 Jahre) stehen Koordination und grundlegende Bewegungserfahrungen im Vordergrund, erst später gezielteres Training.
- **Supervision:** Training sollte immer unter Anleitung qualifizierter Trainer oder Betreuer stattfinden, die Erfahrung mit Kindertraining haben.

Ziel ist es, die natürliche Bewegungsfreude der Kinder zu nutzen und ihre Fähigkeit zu schnellen und kraftvollen Bewegungen auf spielerische Weise zu fördern, ohne ihren wachsenden Körper zu überlasten.

Empfehlungen für das Jugendtraining bis Altersstufe U13:

Spiele sind eine fantastische Methode, um Kinder spielerisch auf das Training vorzubereiten. Sie erhöhen die Körpertemperatur, mobilisieren Gelenke und Muskeln, verbessern die Koordination und machen einfach Spaß.

Hier sind einige Beispiele für Spiele, die sich gut als Aufwärmprogramm eignen:

Lauf- und Fangspiele:

Einfaches Fangen:
Der Klassiker, bringt den Kreislauf schnell in Schwung. Varianten: Kettenfangen (Gefangene bilden eine Kette), Berührungsfangen (nur leicht antippen).

Feuer, Wasser, Sturm:
Der Spielleiter ruft "Feuer!" (alle legen sich auf den Boden), "Wasser!" (alle klettern auf etwas Hoch-wertiges), "Sturm!" (alle rennen durch-einander) oder "Land!" (alle stellen sich auf die Matte/eine bestimmte Fläche, z.b. Spiel-feldrand).

Alle laufen nach Hause:
Ein Kind steht in der Mitte, die anderen stehen im Kreis. Wenn das Kind in der Mitte "Alle laufen nach Hause!" ruft, wechseln alle ihre Plätze. Das Kind in der Mitte versucht, einen freien Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, ist als Nächstes dran.

Es gibt viele gute Quellen im Internet, wo du Ideen für Bewegungs- und Aufwärmspiele für Kinder finden kannst.

Beispiel: sportunterricht.de: *Dies ist eine sehr umfangreiche Plattform mit einer riesigen Sammlung an Spielen, Übungen und methodischen Hinweisen für das Training mit Kindern. Spiele sind dort nach verschiedenen Kriterien sortiert.*

Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie
Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren? Informiere dich jetzt auf unserer Webseite https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/ über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!