

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1

I.	Einleitung.....	8
II.	Historische Perspektive .....	12
III.	Gegenstandsbereich und Objektspezifizierung.....	16
IV.	Ontogenese und motorische Entwicklung.....	25
V.	Krafttrainingseffekte bei Kindern und Jugendlichen .....	35
VI.	Krafttrainingseffekte auf Muskulatur sowie anaboles und neuromuskuläres System bei Kindern und Jugendlichen .....	47
VII.	Krafttrainingseffekte auf den passiven Bewegungsapparat sowie auf das Wachstum bei Kindern und Jugendlichen .....	56
VIII.	Krafttrainingsaspekte im Rahmen von Verletzungen und Schädigungen bei Kindern und Jugendlichen.....	62
IX.	Krafttrainingsaspekte in der Therapie, bei Übergewicht sowie auf psychische Merkmale bei Kindern und Jugendlichen .....	71
X.	Pädagogische Aspekte sowie Trainingsempfehlungen zum Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen .....	76

## Teil 2

I.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauchmuskulatur .....	87
II.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.....	102
III.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Armmuskulatur .....	118
IV.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Schultermuskulatur.....	128
V.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur.....	134
VI.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rumpf-, Oberkörper- und Armmuskulatur .....	151
VII.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur .....	160
VIII.	Übungsbeispiele zur Kräftigung mit dem Gymnastikband.....	176

**Teil 3**

I.	Differenzierte Trainingspläne.....	189
II.	Trainingsmethodische Hinweise zu den Trainingsplänen.....	190
III.	Trainingsprogramm 1 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Beginner .....	195
IV.	Trainingsprogramm 2 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	196
V.	Trainingsprogramm 3 für die Altersstufe A2 Pubertät mit der Leistungsstufe Beginner .....	197
VI.	Trainingsprogramm 4 für die Altersstufe A2 Pubertät mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	198
VII.	Trainingsprogramm 5 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Beginner .....	199
VIII.	Trainingsprogramm 6 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene .....	200
IX.	Eigene Trainingsprogramme .....	201
X.	Eigene Trainingsprogramme .....	202
XI.	Eigene Trainingsprogramme .....	203
	Literatur.....	205