

Inhalt

Inhaltsverzeichnis

1 Bedeutung des Kinder-Krafttrainings 8

2 Theoretischer Hintergrund 14

2.1	Aktueller Wissensstand zum Krafttraining im Kindesalter	16
2.2	Der langfristige Leistungsaufbau im Krafttraining	25
2.3	Entwicklungs- und Lernphasen	33
2.4	Vom theoretischen Wissen zur Praxis	38

3 Ein Baukastensystem für die Praxis 44

3.1	Basiselemente der Hebetechniken	46
3.2	Umsetzung mit Hilfe eines Baukastensystems	51
3.3	Basistechniken und Lernschritte	54
3.3.1	Belastungsgestaltung im Langhanteltraining für Kinder	80
3.4	Trainingsmittel zur athletischen Leistungsentwicklung	88
3.4.1	Baukästen Langhantelübungen	88
3.4.2	Baukästen mit allgemeinen Trainingsmitteln	96
3.5	Athletikprofile in Team- und Individual sportarten	141
3.6	Didaktische und methodische Hintergründe	145

4 Praxiserfahrungen 150

4.1	Zielsetzungen und Planungshinweise	152
4.2	Aufbau einer Trainingsstunde	153
4.3	Gestaltung des praktischen Teils	157
4.4	Entwicklung der motorischen Leistungen	161
4.4.1	Athletische Entwicklung	162
4.4.2	Lernfortschritte	165

5 Zusammenfassung 168

Anhang: Musterstunden und Literaturverzeichnis 172