

# Inhalt

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Bedeutung des Kinder-Krafttrainings</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>14</b>
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
<b>3</b>	<b>Ein Baukastensystem für die Praxis</b>	<b>44</b>
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	Baukasten Langhantelübungen	88
3.4.2	Baukästen mit allgemeinen Trainingsmitteln	96
3.5	Athletikprofile in Team- und Individualsportarten	141
3.6	Didaktische und methodische Hintergründe	145
<b>4</b>	<b>Praxiserfahrungen</b>	<b>150</b>
4.1	Zielsetzungen und Planungshinweise	152
4.2	Aufbau einer Trainingssunde	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
<b>5</b>	<b>Zusammenfassung</b>	<b>168</b>
<b>Anhang: Musterstunden und Literaturverzeichnis</b>		<b>172</b>