

Martin Zawieja

Klaus Oltmanns

Kinder lernen Krafttraining



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	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
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

Schon nach Abschluss des Buches *Leistungsreserve Hanteltraining* (M. Zawieja, 2008, Philippka-Sportverlag) war uns bewusst, dass Langhanteltraining als echte Leistungsreserve im Leistungssport nicht nur auf die Junioren- und Erwachsenenklasse zu begrenzen ist. Gerade unsere Erfahrungen im Umgang mit vielen National- und Vereinsmannschaften haben gezeigt, dass dieses Trainingsmittel schon früher ansetzen muss. Nur durch einen langfristig angelegten, systematischen Leistungsaufbau können die gewünschten Übertragungseffekte für viele Sportarten erzielt werden. Zahlreiche Gespräche mit Bundes-, Landes- und Vereinstrainern haben uns zudem deutlich gemacht, dass im modernen Leistungssport ein großer Bedarf nach einer grundlegenden Ausbildung im Krafttraining besteht. Trotz intensiver Recherche haben wir zur Basisausbildung im Hanteltraining keine systematischen und umfassenden deutschsprachigen Veröffentlichungen gefunden. Zum einen kann dieses an fehlenden Kenntnissen und Praxiserfahrungen liegen, zum anderen an der immer noch weit verbreiteten „Belastungsangst“ im Kinder- und Jugendtraining. Im internationalen Sportgeschehen ist man



dagegen weiter und und scheint sich längst einig zu sein, dass eine frühzeitige Lernphase im Bereich des Krafttrainings notwendig ist. Dieses war der Auslöser für eine gemeinsame Annäherung an diesen Themenkomplex aus unterschiedlichen Perspektiven: Martin mehr aus dem Spitzensport des Gewichthebens kommend und längst als Kraft-Spezialist in vielen Sportarten zuhause, Klaus mehr als Athletiktrainer sowie als Trainer-Ausbilder auch für den Nachwuchsleistungssport. Unterstützung fanden wir bei Dr. Andreas Schlumberger, der als Experte für das funktionelle Krafttraining mit Rat und Tat zur Seite stand, und Jürgen Hofmann, Stützpunkt-Krafttrainer im DHB-Stützpunkt Kronau, der die jungen Sportler unserer Versuchsgruppe betreute, denen unser Dank gilt. Gern lassen wir Sie an den Ergebnissen dieses konstruktiven Arbeitens teilhaben und wünschen Ihnen viel Erfolg in Ihrer Trainingspraxis – im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus Ihrer Athleten!

Klaus Oltmanns

Martin Zawieja



Betrachtet man die Diskussionen im modernen Leistungssport, so ist auffällig, dass die Bedeutung der verschiedenen konditionellen Fähigkeiten im Fokus ist. Und hier immer wieder erwähnt wird die Notwendigkeit einer ausreichenden Kraftfähigkeit der Athleten. Schon als aktiver Biathlet war mir bewusst, dass Krafttraining auch in einer ausdauerdominierten Sportart nicht

außen vor bleiben darf. Nach Abschluss meiner Aktiven-Karriere konnte ich mich während des Studiums an der Trainerakademie Köln des DOSB noch intensiver mit dieser Materie beschäftigen. Hier lernte ich Martin Zawieja kennen, der in Zusammenarbeit mit Dr. Andreas Schlumberger ein „funktionelles Krafttraining“ auch in unserer Sportart zu integrieren verstand. Besonders wichtig waren mir dazu Informationen, wie Krafttraining vor der Saison aufbauend und während der Saison nicht störend gestaltet werden kann. So ließ auch der Einsatz der Langhantel nicht lange auf sich warten. Dabei wurde ein ökonomisches System der Kraftverbesserung vorgestellt, das gerade die muskulären Ketten und die Rumpfstabilisatoren – also Muskelgruppen, die wir im Biathlon benötigen – sehr gut anspricht. Nach einer ersten Eingewöhnungs- und wichtigen Lernphase wurde mir bewusst, dass wir bisher im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus viel zu spät mit diesem Trainingsmittel begonnen haben und noch heute beginnen.

Eine frühzeitige Integration des Krafttrainings in unserem Trainingsprozess als Basisausbildung ist notwendig – aber wie? Nach eingehendem Literaturstudium wurde mir klar, dass in Deutschland zu diesem Thema viel Unwissenheit herrscht und viele Trainer Sorge haben, Kinder und Jugendliche zu früh zu belasten. Beim Lesen einer ausländischen Fachzeitschrift hat mich dann ein Artikel des US-Amerikaners Avery Faigenbaum überzeugt, dass wir in Sachen Krafttraining viel früher beginnen müssen. Das jetzt vorliegende Buch von Klaus Oltmanns und Martin Zawieja macht nun endlich den Anfang, und bietet ein altersgerechtes und gut strukturiertes athletisches Lerntraining für Kinder an. Ich freue mich bereits darauf, zusammen mit meinen Nachwuchstrainern dieses Training in Zukunft durchzuführen.

Ricco Groß
Bundestrainer „Biathlon Frauen“
des Deutschen Skiverbandes



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ansichten wie Verhaltensweisen halten sich, wenn sie erst einmal Jahrzehnte auf dem Buckel haben, sehr hartnäckig und sind zumeist nur schwer zu verändern. Wohl jeder kann dazu Beispiele aus seinem Leben erzählen.

Auch im Sport ist das nicht anders. Die Trainerakademie Köln des DOSB ist als Kompetenzzentrum des deutschen Sports für die Aus- und Fortbildung der im Leistungssport und Nachwuchsleistungssport tätigen Trainerinnen und Trainer stets bestrebt, den aktuellsten Kenntnisstand zu vermitteln und an die Basis zu bringen. Auch dort spüren wir, wie schwierig es ist, über Jahrzehnte Angewendetes, aber Überholtes, aufzubrechen.

Ein Sachgebiet, in dem sich in den letzten Jahren viel getan hat, ist das Krafttraining mit Heranwachsenden. International längst Anerkanntes hat erst in den letzten Jahren den Weg in die deutsche Sportwissenschaft und – durchaus noch begrenzter – in Teile der Trainerschaft der Basis gefunden. Umso mehr freut es mich, dass sich mit Klaus Oltmanns und Martin Zawieja zwei erfahrene Trainer und Ausbilder, die der Trainerakademie im Hauptberuf und als Lehrbeauftragte sehr nahestehen, mit diesem Buch der Aufgabe angenommen haben, für den engagierten Nachwuchstrainer ein modernes, auf Bewegungsqualität ausgerichtete Praxismodell für ein fundiertes, rechtzeitiges und verantwortungsvolles Nachwuchs-Krafttraining vorzustellen – basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fundierten praktischen Erfahrungen. Freuen Sie sich auf sorgfältig aufgebaute Lernwege, klare Bewegungsbeschreibungen und viel fundierte Praxis!

Prof. Dr. Lutz Nordmann

Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB

Kapitel 1

Bedeutung des Kinder-Krafttrainings

1

Blick über den Zaun

2

3

4

5

Krafttraining mit Kindern ist (v. a. in Deutschland) traditionell mit vielen Vorbehalten belegt. Diese Auffassung, die sich auch in Lehrmeinungen der Traineraus- und -fortbildung wiederfindet, lässt sich mit dem aktuellen Kenntnis- und Forschungsstand schon seit etlichen Jahren nicht mehr ernsthaft begründen. Zumindest international gibt es längst andere Sichtweisen, die sich in Deutschland erst langsam durchsetzen. Gleichzeitig ist im Sport- und Bewegungsalltag festzustellen, dass sowohl die durchschnittliche Fitness des Nachwuchses nachlässt als auch die Anforderungen an Fitness und Kraft im Nachwuchstraining für den Leistungssport steigen – und früher einsetzen. Die Aufgabe, hier eine sinnvolle und gleichzeitig verantwortbare körperliche Ausbildung durchzuführen, ist unübersehbar. Basis dazu ist der aktuelle Wissensstand zum Krafttraining mit Kindern.



Aktuelles Wissen zum Krafttraining mit Kindern

International sind sowohl der Wissensstand zum Krafttraining mit Kindern als auch die praktische Anwendung seit wenigstens zwei Jahrzehnten wesentlich weiter als die üblicherweise in Deutschland angewendeten Grundsätze. Zumindest der Forschungsstand ist mittlerweile, wesentlich ausgelöst durch Initiativen des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, auch in Deutschland bekannt. Das bedeutet allerdings nicht, dass diese Kenntnisse auch flächendeckend in der Praxis angekommen wären. Die Praxis ist immer noch viel zu oft von hartnäckig sich haltenden, überholten Sichtweisen und Ängstlichkeiten oder Vorbehalten geprägt.

Wie sieht der aktuelle Wissensstand aus? Trotz aller Unsicherheiten und noch offenen Fragestellungen lässt er sich kurz und knapp so darstellen: Krafttraining mit Kindern ist möglich und lohnend, ist bei angemessener Durchführung ungefährlich und letztlich auch unverzichtbar. In Kapitel 2 werden wir diesen Stand etwas ausführlicher darstellen und auch begründen, er ist die Basis für unser Praxisbuch.

Bedeutung für die Praxis

Zum Hintergrund unseres Ansatzes gehört auch die Ableitung von Grundprinzipien für die Praxis. Die vornehmlich aus Wissenschaft und Forschung vorgelegten Veröffentlichungen greifen aus unserer Sicht in diesem Bereich zu kurz. So wird z. T. selbst erkannt, dass in den vorliegenden Untersuchungen lediglich „kleine Erwachsenenmethoden“ angewendet werden (die Belastungsstrukturen betreffend). Die empfohle-

nen Belastungsmethoden zeigen ein ähnliches Bild, das geprägt ist von abgeleiteten Erwachsenenmethoden. Inhaltliche Empfehlungen sind oft gut gemeint, fußen dabei aber auch gern auf unreflektierten oder gar missverstandenen Ansichten. Dazu gehören beispielsweise die ungenaue Empfehlung zu Übungen mit eigenem Körper- statt Fremdgewicht, die Bevorzugung von geführtem Maschinentraining oder der Verzicht auf Übungen mit freien Hanteln, die offenbar mit einem auch von uns ausdrücklich **nicht** propagiertem Maximalkrafttraining oder Wettkampfttraining von Gewichthebern verwechselt werden.

Für Kinder: Krafttraining mit Qualität

Vor diesem Hintergrund haben wir, die wir uns bisher schon nicht dem fortschrittlichen Grundlagenwissen zum Kinder-Krafttraining verschlossen haben, unsere eigenen Erfahrungen als Trainer und Trainerausbilder zu einem Praxiskonzept für ein modernes Krafttraining schon im Kindesalter zusammengefasst und in ein trainingspraktisches System übertragen (s. Kapitel 3). Wichtig waren uns hier Erfordernisse innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus, die an die frühen Trainingsetappen, schwerpunktmäßig im Kindesalter, gestellt werden. Hierzu zählen neben einer koordinativ breiten motorischen und athletischen Basisausbildung eine moderate, altersgemäße Belastungsgestaltung und vor allem ein Verständnis des Nachwuchstrainings als **Lerntraining**.

Inhaltlich basiert ein so angelegtes Krafttraining für Kinder zum einen auf einer breit angelegten athletischen Ausbildung, die

man auch als „Körperschule“ verstehen könnte, mit stets ausreichend hohem koordinativen, an komplexen Ganzkörperanforderungen orientiertem Anspruch und zum anderen auf einer rechtzeitigen technischen Ausbildung späterer Trainingsübungen unter Belastungsgesichtspunkten. Dazu gehören nicht nur Laufen, Springen, Werfen usw. als Grundfertigkeiten, sondern genauso zentral auch die altersgerechte, solide bewegungs-

technische Ausbildung von Langhantelübungen. Diese Übungen sind hier aber keinesfalls, wie in bisher erschienener Literatur häufig beschrieben, als Leistungsreserve im Maximalkrafttraining zu verstehen, sondern dienen als Mittel zum Zweck für eine qualitativ hochwertige athletische Ausbildung. Die Belastungsgestaltung in einem solchen Training orientiert sich nicht an dem Vorgehen mit erwachsenen, ausgereiften Sport-



Krafttraining mit Qualität heißt, stets die Bewegungsausführung zu beachten.



Die athletischen Fähigkeiten werden regelmäßig im Training überprüft.

lern, sondern dient immer unserem Anspruch an ein Nachwuchstraining als Lerntraining:

Es geht um Lernfortschritte und stets gute Bewegungsqualität auf jeder Lernstufe!

Dafür sind ausreichend viele Wiederholungen in der Summe nötig, aber eben nicht in der einzelnen „Serie“. Ermüdungen und damit schlechte oder gar ungesunde Ausführungen dürfen nicht geduldet werden. Qualität kommt weit vor Umfang, und Belas-

tungsintensität im Sinne hoher Gewichte, wie man sie gern unreflektiert mit Krafttraining in Verbindung bringt, spielt keine Rolle! Unsere Praxis für das Training mit Kindern zielt nicht auf Maximalkraft, sondern auf Mobilisierung, Stabilisierung und Explosivität – und zwar für jede Kraftübung in dieser Reihenfolge!

Bewährte Praxis

Ganz bewusst haben wir uns entschieden, die Inhalte dieses Buches nicht nur auf unseren persönlichen Detailerfahrungen und Ableitungen basieren zu lassen. Wir haben unser Konzept von einem Trainer ein halbes

Jahr lang in der „freien Wildbahn“ mit seinen D- und C-Jugendmannschaften durchführen lassen. Daraus resultierende Feinheiten sind in die Übungsgestaltung und deren Darstellung eingeflossen. Vor allem aber finden Sie darauf basierend in Kapitel 4 ein bewährtes Umsetzungskonzept auch für Ihre Praxis. Dieses Umsetzungskonzept fußt auf der Machbarkeit im Bereich des deutschen Nachwuchs-Leistungssports. Für uns war es in diesem Zusammenhang besonders wichtig, Zeit, Ausstattung und Umfeld der Vereine vor Ort realistisch einzuschätzen und in das Trainingskonzept zu integrieren.

Krafttraining lernen – für den angehenden Wettkampfsportler

Krafttraining hat heutzutage als Maßnahme zur gezielten Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit im Wettkampf- und Leistungssport generell eine sehr wichtige Bedeutung erlangt. Dennoch besteht in der Praxis des vorbereitenden Nachwuchstrainings sehr häufig eine große Unsicherheit: Die Frage, wie Krafttraining in die Planung des Nachwuchstrainings so einbezogen werden kann, dass es tatsächlich leistungsfördernd wirkt, beantworten wir in diesem Buch.

Ausgehend vom aktuellen (wissenschaftlichen) Kenntnisstand und dessen Einbindung in das Gesamtkonzept des modernen Nachwuchstrainings sowie einer zusätzlichen Praxiserprobung zeigt Ihnen dieses Buch, dass die beschriebene Ausrichtung des Langhanteltrainings – eingebettet in ein umfassendes kraft- wie koordinationsorientiertes allgemeines Athletiktraining – Inhalt ei-

nes Kinder- und Jugendtrainings sein kann. In Kapitel 5 haben wir für Sie die Empfehlungen für eine praktische Umsetzung als Qualitäts- und Lerntraining abschließend so zusammengefasst, dass eine Umsetzung für interessierte Trainer aller Sportarten möglich ist.



Übungen mit der freien Hantel sind frühzeitig Bestandteil des Trainings.

muskulären Leistungsvoraussetzungen der Mädchen zum großen Teil durch den Entwicklungsvorsprung wieder ausgeglichen. Unsere Erfahrungen aus den unterschiedlichen Sportarten zeigen als weiteres Phänomen die größere Belastungsverträglichkeit in der Umfangsgestaltung. Das bedeutet: Mädchen lassen sich länger und ausdauernder in den athletischen Übungen belasten.

Der erfahrene Leichtathletiktrainer und Trainerausbilder KILLING (2009) bestätigt diese Auffassung, indem er bei Mädchen einen im Vergleich zu den Jungen ca. zwei Jahre früher (je nach Pubertätseintritt) beginnenden systematischen Kraftaufbau mit vergleichbar höherem Trainingsumfang, geringeren Intensitäten und kürzeren Regenerationszeiten empfiehlt (S. 167). Dabei soll gerade zum Einstieg in den systematischen Kraftaufbau das Voraussetzungstraining besonders betont werden (Kräftigung typi-

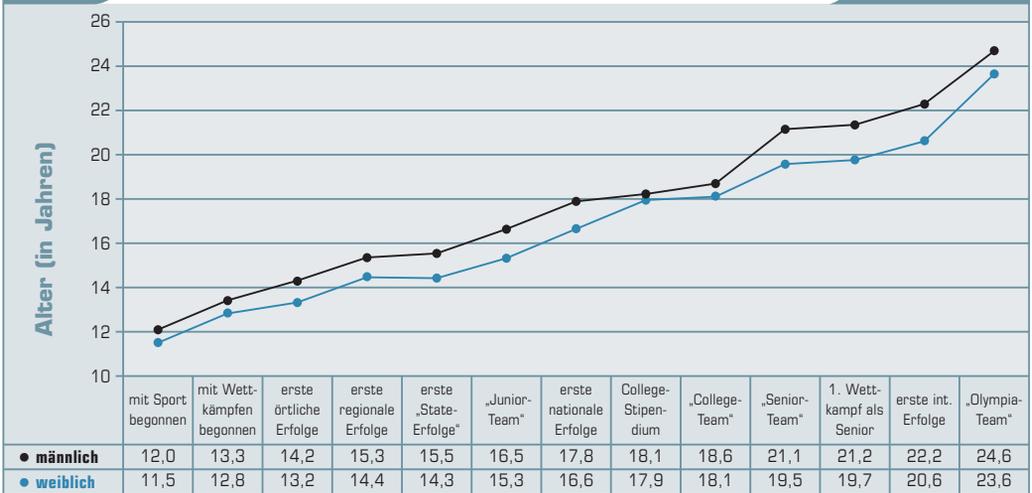
scher Schwachstellen wie Rumpf-, Lendenwirbelsäulen- und Fußmuskulatur, Technikschiulung, allgemeine athletische Ausbildung; S. 15).

Im psycho-motivationalen Segment der Leistungsfähigkeit zeigen bei den Mädchen Verlässlichkeit und Nachhaltigkeit nach einer positiven Entscheidungsfindung für das Athletiktraining einen ausgeprägten Charakter. Allerdings sind hier die vorausgehenden nötigen Überzeugungskräfte für ein Krafttraining nicht von der Hand zu weisen. Optische Bedenken und Umwelteinflüsse spielen hier eine nicht förderliche Rolle. Sind die Mädchen allerdings überzeugt von der Wirksamkeit und Wichtigkeit der athletischen Ausbildung und des Krafttrainings, ist der Bann gebrochen. Was den Aspekt der Nachhaltigkeit angeht, sind die Mädchen den Jungen „überlegen“. Das Vertrauen in den Trainer und das Wissen einer konstanten Um-



Kräftigen des Rückens mit Hilfe eines Stabes einmal anders.

ABB. 2.1 Alters- und Leistungsentwicklung amerikanischer Athleten



setzung lässt Mädchen auch im Bereich der Kraft und Athletik sehr ehrgeizig sein.

2.2 Der langfristige Leistungsaufbau im Krafttraining

Unter langfristigem Leistungsaufbau ist ein zielbestimmt gesteuerter Entwicklungsprozess der sportlichen Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft vom Beginn des leistungssportlichen Trainings bis zum Erreichen sportlicher Höchstleistungen zu verstehen. Er wird als einheitlicher Prozess in inhaltlich akzentuierten und systematisch aufeinander aufbauenden Ausbildungsetappen sportartspezifisch konzipiert und realisiert (SCHNABEL u.a., 1997).

Abbildung 2.1 zeigt die sportliche Entwicklung amerikanischer Athleten im Altersverlauf. Wie man erkennen kann, nehmen diese bereits im Alter von 24 Jahren an den

Olympischen Spielen teil. Das unterstreicht die oben genannte Aussage, schon im Kindesalter mit dem Krafttraining zu beginnen (s. S. 22) und macht den langfristigen Leistungsaufbau zu einem der wichtigsten Merkmale in der Leistungsentwicklung junger Athleten.

Ohne einen langfristigen Leistungsaufbau mit den zugehörigen Ausbildungs- und Erfolgsetappen ist eine planmäßige Leistungsentwicklung nicht möglich.

Ausgehend von der allgemeinen Entwicklung im Reifeprozess von Kindern zu Jugendlichen und später zu Erwachsenen treten verschiedene ontogenetische Phasen auf (Ontogenese = individuelle Entwicklungsgeschichte), die für den Entwicklungsprozess im Spitzensport bedeutsam sind. Hier sind bestimmte Leistungsvoraussetzungen besonders gut zu entwickeln. Die nachfolgenden

Im übertragenen Sinn trifft das im Rahmen der athletischen Ausbildung von Kindern auf alle qualitativ hochwertigen Athletikübungen zu.

Grundsatz:

Das Kinder-Krafttraining wird nicht wie im Erwachsenentraining beschrieben ausgeführt, sondern wird als Lerntraining mit hohem Qualitätsanspruch verstanden: Kinder lernen Krafttraining!

Das bedeutet: Die Zielstellung im Athletiktraining für Kinder ist der Lernerfolg in den Trainingsübungen (s. Kriterienkatalog in Kapitel 3 auf Seite 23). Diese Ziele werden fortlaufend im Training ausgegeben und transparent gestaltet, sodass ein altersgerechter „Wettbewerb“ entsteht. Dazu gehören Attribute wie Geduld und Zuversicht, die pädagogische Voraussetzungen an die Trainer stellen. Am Ende ist das Kind erfolgreich, das die eigenen individuellen Voraussetzungen der athletischen Anforderungen verbessert und weiter entwickelt.

Beispiel Längenwachstum

Auch an dieser Stelle möchten wir das schnelle Längenwachstum bei Kindern erwähnen, das häufig ein erhebliches Koordinationsdefizit nach sich zieht. Hier darf man sich nicht wundern, wenn bereits erlernte Bewegungsabläufe im Langhanteltraining durch die wachstumsbedingten Veränderungen der Extremitäten vorübergehend Probleme bereiten. Das heißt, hier können sich bereits gefestigte und gut ausgebildete Bewegungsstrukturen zu einer schlechten Technik zurückentwickeln. Die neu auszugebende Zielstellung kann nur lauten, die Technik an die neuen Voraussetzungen anzupassen. Dazu finden Sie einige Beispiele aus der Praxis mit entsprechenden Lösungsvorschlägen in Tabelle 2.8.

2.4 Vom theoretischen Wissen zur Praxis

Ableitung unseres Rahmenkonzeptes

Der bisher dargestellte Sachstand lässt

TAB. 2.8 Probleme und Lösungen im Hanteltraining nach Längenwachstum

Trainingsübung	Problemstellung	Lösungsansatz
Standreißen	Veränderung der oberen Extremitäten (Armlänge)	langsame Griffbreiten-Erweiterung (ca.1 cm pro Monat)
Kniebeuge	Veränderung der unteren Extremitäten (Beinlänge)	Fußstellung (Breite) muss langsam verändert werden (ca. 1 cm pro Monat)
Zugbewegung	Rundrücken (Rückenprobleme)	zeitweiliges Abheben der Hantel von erhöhter Position (schont den Rücken, der sich so langsam an die Belastung anpassen kann)

sich in zwei Leitthesen für das athletische Krafttraining mit Kindern zusammenfassen.:

Krafttraining mit Kindern ist möglich und wirksam!

- Die Trainingseffekte sind nachgewiesen.
- Die gesundheitlichen Gefährdungen sind bei qualifiziertem Vorgehen nicht höher als in anderen Sportarten – oder sogar geringer.

Krafttraining mit Kindern ist sinnvoll und notwendig!

- Der rückläufigen allgemeinen Fitness der Kinder muss entgegengearbeitet werden.
- Der mehrjährige Leistungsaufbau in Verbindung mit dem typischen Beginn der Hochleistungsetappe führt zwangsläufig zu einem rechtzeitigen Beginn des systematischen Trainings, auch des Krafttrainings.



Wirksame Übung mit dem eigenen Körpergewicht: Kniebeugen mit Zusatzaufgabe

lungsprozesses ist es zudem hilfreich, zu betrachten, welche typischen Einzelelemente zum Gelingen der Zieltechniken notwendig sind. Die bisher gängige Praxis zeigt gleichzeitig, dass einige dieser Basiselemente schon in jungen Jahren durch eine unausgewogene Ausbildung oder Vernachlässigung bestimmter Bereiche ungünstig ausgeprägt werden. Als erste Beispiele mögen hier die mangelnden Fähigkeiten dienen, mit durchgängigem Bodenkontakt der Fersen in die Kniebeugeposition zu gehen oder die Arme auch in tiefen Körperpositionen senkrecht nach oben angehoben fixieren zu können (wie z. B. bei der Reißkniebeuge). Diese übergreifenden motorischen Möglichkeiten im Sinne einer guten, gesunden Körperhaltung mit uneingeschränkter Leistungsfähigkeit werden durch qualitativ hoch-

wertige Hantelübungen (Reißen, Umsetzen, Ausstoßen) gefördert. Sie werden aber nach unserem Verständnis auch durch weitere Übungen der allgemeinen Körperschulung sowie in vorbereitenden, technisch-koodinativ orientierten Übungen ohne Hanteln positiv beeinflusst.

Typische Kernelemente und ihre Entwicklungsmöglichkeiten haben wir zur Vorbereitung eines allgemein-entwickelnden Trainings in Tabelle 3.2 anhand von Teilbewegungen und Körperpositionen aus dem Langhanteltraining zusammengestellt. Zur Verdeutlichung der optimalen Zielbewegung sind die Bewegungsabläufe auf den folgenden Bildern durch fortgeschrittene Nachwuchssportler demonstriert.

Ableitung einer Struktur der Trainingsinhalte

Auf Grundlage der in Tabelle 3.2 in der rechten Spalte genannten Entwicklungsmöglichkeiten ergeben sich im Rahmen der kraftorientierten Grundausbildung mit Kindern folgende Trainingsbereiche, die auch strukturelle Basis der unten vorgestellten Trainingskonzeption und des Übungskataloges sind:

- allgemeine Körperschule mit den Schwerpunkten Gleichgewicht und Sensomotorik (Ziel: Körperbeherrschung)
- allgemeine Körperkraftentwicklung mit klassischen Stabilisierungsübungen (Ziele: Stabilisierung, Körperhaltung, Muskelbalance) und den Bewegungsfeldern Hangeln, Klettern, Stützen, Ziehen und Drücken (Ziele: allgemeine Kräftigung mit den Schwerpunkten Oberkörper- und Schultermuskulatur)



Auch das müssen Kinder können: In der Hockposition die Arme gestreckt fixieren.

TAB. 3.2 Kernelemente der Hebetechniken

Bewegungsposition	Bewegungs- und Haltungsmerkmale	Entwicklungsschwerpunkte
	<p>Reißkniebeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabile Beinachse 	<ul style="list-style-type: none"> • Beinachsentraining • Gleichgewichts- und Stabilisierungstraining • sensomotorisches Training
	<p>Zug „eng“</p> <ul style="list-style-type: none"> • hohe Körperspannung • Koordination der Körperteile: Fuß-Bein- und Hüftgelenksöffnung • Rumpfspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierungstraining • Kräftigung der gesamten Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur
	<p>Kniebeuge vorn</p> <ul style="list-style-type: none"> • stabile Körperhaltung und -spannung • Gleichgewicht • Stand auf ganzem Fuß 	<ul style="list-style-type: none"> • Beinachsentraining • Gleichgewichts- und Stabilisierungstraining • sensomotorisches Training • ausgewogenes Muskeltraining/Beweglichkeitstraining • Beinkraft als Basisentwicklung
	<p>Reißhocke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperhaltung • Schulterstabilität • Stand auf ganzem Fuß 	<ul style="list-style-type: none"> • Schultertraining, z. B. durch Hangeln, Klettern, Schwingen • Stabilisierungs- und Rumpfkrafttraining • sensomotorisches und Gleichgewichtstraining • Beweglichkeitstraining

2 Lernschritt: Hockesenken



Ablauf

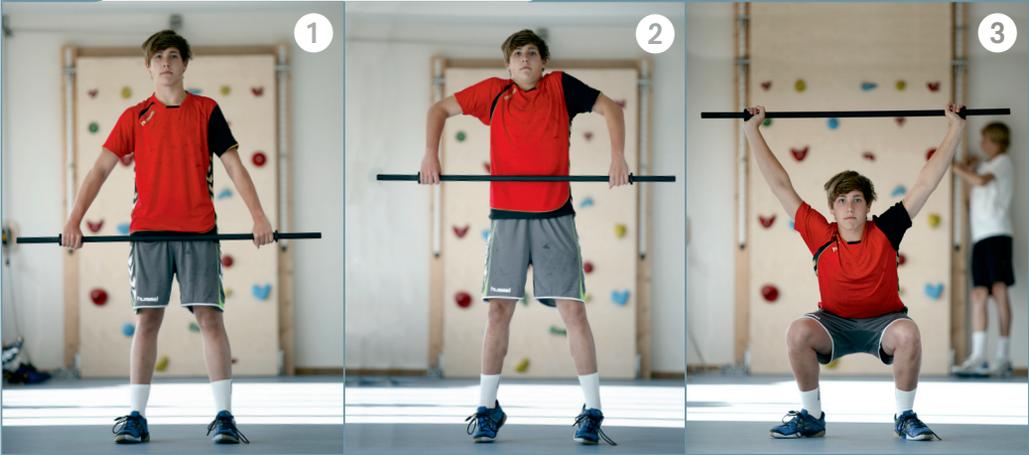
- Das Kind legt die Hantelstange in Reißgriffbreite in den Nacken ab, Füße schulterbreit auseinander (s. Bild 1).

- Auf ein akustisches Zeichen (Trainer klatscht in die Hände, Bild 2) bewegt das Kind dynamisch den Körper in die tiefe Hockposition und die Stange auf die gestreckten Arme (s. auch Bild unten).



Unterhocken: In die Hocke springen und dabei die Arme nach oben strecken.

3 Lernschritt: Umgruppieren breit



Ablauf

- Das Kind hält die Hantel im Reißgriff mit gestreckten Armen im Stand (Hantel in Hüfthöhe; s. Bild 1); die Beine sind leicht angewinkelt.

- Das Kind springt über eine aktive Körperstreckung (s. Bild 2) in die tiefe Hockposition und bewegt dabei die Stange auf die nach oben gestreckten Armen (s. Bild 3).

4 Lernschritt: Startposition und 1. Zug



Ablauf

- Körperhaltung in der Startstellung (s. Bild 1): flacher Rücken, gestreckte Arme, Fußstellung hüftbreit, Zehen unter der Stange, Schulter vor der Stange, der Kopf ist geradeaus gerichtet.
- Das Kind sucht sich einen Bezugspunkt an der gegenüberliegenden Wand, dieser Punkt wird dem Trainer genannt.
- Die Stange wird jetzt langsam durch das Strecken der Beine und des Oberkörpers bis zur Mitte des Oberschenkels geführt (s. Bild 2). Während dieser Bewegung darf der Blick nicht vom genannten Beobachtungspunkt an der Wand gelöst werden.

Trainertipps

- Günstige Formulierung: „Du stehst einfach mit der Stange auf, als ob Du von einem Stuhl aufstehen würdest.“

- Beachten Sie bei der Startposition die Höhe der Stange: ca. 22,5 cm. Das entspricht der späteren Position, wenn große Scheiben aufgelegt sind = optimale Startposition!



Übungskarte „schwer“: Körperschule • Rumpfstabilisierung

Zeit	Übung	Umfang	Intensität	Zielstellung
Variante I				
2 min	Liegestütz rücklings – Füße auf 2 Bälle (oder Stab balancieren, s. Bild 1)	30 s	<ul style="list-style-type: none"> eigenes Körpergewicht 30 s Pause zwischen den Übungen wegen der intensiven Beanspruchung 	<ul style="list-style-type: none"> kontrollierte Übungsausführung (gestreckter Körper) schnelle Wahrnehmung von Ausweichbewegungen und exakter Ausgleich hohe Spannung
	Liegestütz vorlings – Hände auf zwei Bälle (s. Bild 2)	30 s		
2 min	2. Durchgang der vorgenannten Übungen	wie zuvor	• wie zuvor	• wie zuvor
Variante II				
2,5 min	Liegestütz vorlings – abwechselnd Arm/ Bein anheben (s. Bild 3: mit Bein anwinkeln)	30 s	<ul style="list-style-type: none"> eigenes Körpergewicht 	<ul style="list-style-type: none"> funktionale und kontrollierte Übungsausführung trotz zusätzlicher Teilbewegungen Hüfte und Rumpf immer stabil halten! hohe Spannung und Konzentration
	wie zuvor, nur rücklings	30 s		
	wie zuvor, nur seitlings (oberes Bein anheben)	2 x je 30 s		
2,5 min	2. Durchgang der vorgenannten Übungen	wie zuvor	• wie zuvor	• wie zuvor

Weitere Varianten sind durch veränderte Ausrichtungen und/oder neue Kombinationen der Teilbewegungen möglich!





Krafttraining im Sinne eines Lerntrainings wirkt schon bei Kindern und ist, richtig angewandt, nicht nur unschädlich, sondern unverzichtbar. – Dieser wissenschaftliche Kenntnisstand ist international längst anerkannt, aber in der deutschen Sportpraxis noch nicht angekommen. Hier setzen die Autoren an und zeigen ein systematisches Konzept für ein langfristig orientiertes Training mit Kindern. Das praxiserprobte System beschreibt sowohl die sporttechnischen Anforderungen und Lernwege für die komplexen Langhantelübungen als auch deren Verwandtschaft mit übergreifenden, allgemeinen Merkmalen aus vielen anderen sportlichen Bewegungen. Eingebettet ist dieses Lern- und Trainingskonzept in ein vielseitig-zielgerichtetes Baukastensystem für die ganze Bandbreite athletischer Übungen aus Laufen, Springen, Werfen, allgemeiner Körperschule oder einfacher Akrobatik, denn so lernen Kinder Krafttraining!

