1111 PowerKids – Krafttraining leicht gemacht
Sophie Lex
Samstag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

PowerKids

Bewegung = ein komplexes Zusammenspiel aus Gehirn, zentrales Nervensystem, Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien

Kraft ist eine wichtige Grundlage für Bewegung. Sie ermöglicht Kindern und Jugendlichen, ihren Körper zu **halten, zu bewegen und zu kontrollieren**. Krafttraining kann dabei helfen, Bewegungen sicherer und vielseitiger zu gestalten und den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Krafttraining bedeutet nicht automatisch Gewichte stemmen! **Klettern, Springen, Stützen, Ziehen, Schieben, Tragen und Halten** sind bereits vielfältige Möglichkeiten, Kraft spielerisch zu trainieren.

Was macht Krafttraining kindgerecht?

- spielerisch → Kraft wird in Spiele, Bewegungsaufgaben und Geschichten verpackt
- vielseitig → Unterschiedliche Bewegungsformen und Muskelgruppen werden angesprochen
- alters- und leistungsgerecht → Übungen lassen sich über Belastung, Bewegungsausführung und Aufgabenstellung anpassen
- Technik vor Belastung → Eine saubere und kontrollierte Bewegung steht im Vordergrund
- progressiv → Aufgaben können Schritt für Schritt anspruchsvoller gestaltet werden
- Spaß an erster Stelle → Kinder sollen sich gerne bewegen und erleben: *„Das kann ich!“*



Kraft-Abenteuerspiele

- MusikStopp-Spiele: Stopp & Stütz, Power-Puzzle, Partner-Power, Power-Code
- Kraftstaffel
- Inselhopping
- „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Leiter und Schlangen Spiel“

Stellschrauben, um Kraft zu integrieren…

… Fortbewegungsart oder Startposition verändern

… Hindernisse einbauen, etwas tragen, transportieren, ziehen oder schieben

… Partner einbeziehen oder das Team nutzen

Partner- und Gruppenübungen

- Würfelaufwärmen
- kleine Übungen z.B. Würstchen grillen und Ski fahren
- Challenges z.B. Wer hält am längsten die Plank?
- Buchstabenworkout
- Zirkeltraining mit/ohne Partner, Tabata, Stationen
- Pilates & Yoga

Bewegungsstationen

- Seile z.B. spannen als Spinnennetz
- Langbank z.B. hoch- und runterspringen, darüber ziehen, transportieren, als Hindernis nutzen
- kleiner Kasten z.B. schieben, Plank darauf
- Medizinball z.B. an die Wand oder auf den Boden werfen
- Sprossenwand z.B. hängen oder stützen
- Matten z.B. tragen oder schieben

