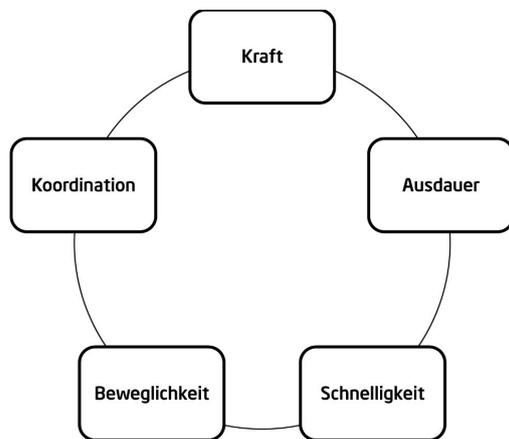




Bodyweight-Training für Jugendliche

WS-Nr. 204-02 am 07.02.25 um 13.00 Uhr

motorische Fähigkeiten = Eigenschaften des menschlichen Körpers, die die Grundlage von Bewegungen bilden und zugleich die körperliche Leistungsfähigkeit beschreiben



Konditionelle Fähigkeiten

Ausdauer	Kurzzeitausdauer
	Mittelzeitausdauer
	Langzeitausdauer
Kraft	Maximalkraft
	Schnellkraft
	Kraftausdauer
Beweglichkeit	Gelenkbeweglichkeit
	Dehnungsfähigkeit
Schnelligkeit	Reaktionsschnelligkeit
	Beschleunigungsfähigkeit

Kraft = die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems durch Muskelkontraktion Widerstände zu überwinden (konzentrisch), ihnen entgegenzuwirken (exzentrisch) oder sie entgegengesetzt der Schwerkraft zu halten (statisch)

Krafttraining bei Jugendlichen

- Jugendliche Definition nicht eindeutig und abhängig von der Entwicklung
- diverse positive Auswirkungen (stärkt Knochenstruktur und -dichte, Verletzungsprävention, verbessert Körperzusammensetzung, stärkt Herz-Kreislauf-System, steigert das Wohlbefinden und Selbstkonzept usw.)
- WHO-Empfehlungen: 60min Aktivität am Tag, 3 Tage die Woche sollten Kinder und Jugendliche Muskeln und Knochen stärken und ins Schwitzen kommen
- Anpassungen:
 - Fokus auf Kontrolle und richtige Ausführung
 - Individualität
 - starten mit Körpergewichtstraining + Ganzkörpertraining
 - langsame Progression
 - ausreichende Erholung
 - Spaß und Abwechslung
 - Reflexionen einbauen
 - richtiges Aufwärmen und Cool-down

Grundprinzip

Belastung → Störung der Homöostase → Anpassung → Erhöhung des Funktionszustandes





Klassische Übungen mit Fokus auf korrekte Ausführung, Fokus und angepassten Varianten: Kniebeuge (Squats), Ausfallschritte (Lunges), Beckenheben (HipThrust), Crunches, Plank, Liegestütze, Burpees, Dips

Methoden

- gemeinsame Durchführung
- Zirkel
- Stationen
- Tabata
- Spiele
- Wettkampf
- Challenges
- Pilates & Yoga

Ideensammlung

- kleine Übungen z.B. Würstchen grillen und Skifahren
- Memory mit Bewegungsaufgaben
- Würfelspiele
- Buchstabenworkout
- Challenges z.B. Wer hält am längsten die Plank? Wer schafft mehr Hampelmänner in 1min?
- Pyramidentraining z. B. 1 Push-up, 2 Squats, 3 Lunges, und dann rückwärts
- Bodyweightübungen und Kleingeräte integrieren z.B. Hockey in der Plank, Ball mit den Beinen weitergeben
- Gangarten variieren (Entengang, Spinnengang, Käfer)
- Mensch ärgere dich nicht
- Leiter und Schlangen

Hier findet ihr Inspiration:

https://www.edugroup.at/fileadmin/DAM/Logos/Spielerisches_Krafttraining.pdf

<https://www.vlamingo.de/fitness-mit-kasten-stuhl-oder-bank/>

Weiterführende Literatur:

<https://www.zdf.de/nachrichten/ratgeber/gesundheits/krafttraining-jugendliche-104.html>

https://sems.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/65-2017-3/3-2017_7_Buesch.pdf

von Sophie Lex

