

BALANCE-TRAINING MIT KIDS

BEST PRACTICE

Ein Beitrag von Florian Münch

Beim Training mit Kindern geht es nicht um die perfekte Technik. Es geht um die Ausprägung einer bestmöglichen Bewegungs- und Haltungskontrolle. Aber auch um die Entwicklung von Körpergefühl in Form von gut ausgeprägten propriozeptiven und koordinativen Fähigkeiten, wie Kopplungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit. Und das „Training“ soll Spaß machen. Nachfolgend Inspirationen zum Balance-Training mit Kindern kombiniert mit Kraftübungen. Die Übungserklärungen sind in einer „Sprache für Kinder“ gehalten.

Krafttraining mit Kindern. Ein Kind kann mit einem Krafttraining beginnen, wenn es emotional reif genug ist, Instruktionen des Trainers aufzunehmen und umzusetzen. Dazu sollte es eine gute Balancefähigkeit und posturale Kontrolle aufweisen. Dies ist gewöhnlich ab dem Alter von etwa sechs Jahren der Fall. Auch in anderen Sportarten beginnen Kinder häufig in diesem Alter.

Die Australian Strength and Conditioning Association (ASCA) hat ihre Leitlinie zum Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen aus dem Jahr 2007 überarbeitet und 2017 neu veröffentlicht. Die

Senso Board

Mit bestem Dank an Sensosports für die zur Verfügungstellung des Gerätes.

Mehr Infos zum Senso Board und seinen Varianten unter www.sensosports.de.

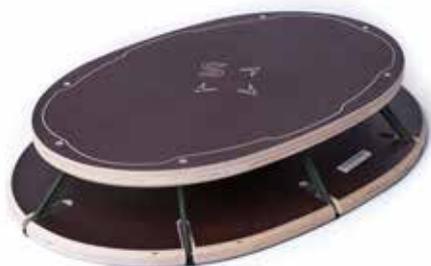


Foto: Sensosports Manufaktur

Autoren geben darin Empfehlungen für das Training in unterschiedlichen Altersstufen. Sie weisen jedoch explizit darauf hin, dass Modifikationen vorgenommen werden können, um individuelle Besonderheiten zu berücksichtigen (siehe Übungsbeispiele).

Stufenplan. Das Krafttraining ist in vier progressiven Stufen aufgebaut. Es ist das Ziel, über die Entwicklungsphasen von Kindern und Jugendlichen hinweg eine gute Kontrolle des Rumpfes und der Extremitäten sowie Gelenkstabilität zu entwickeln. Darüber hinaus sollen alle Kraftfähigkeiten (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer und Reaktivkraft) ausgebildet werden. In den Stufen 1 bis 3 liegt der Fokus auf der Entwicklung der neuromuskulären Kontrolle (Rumpf und Extremitäten) und auf der Gelenkstabilität. Ohne die Kraftfähigkeiten explizit zu trainieren, wird dabei die Kraft trotzdem verbessert.

Die Trainingsstruktur ist vor allem in den ersten beiden Stufen relativ gering. Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Das Kind in den dargestellten Übungen ist

Für Eilige

Sensomotorische Balance-Aufgaben aktivieren die kleinen motorische Endplatten in der Muskulatur, die gelenknahen Stabilisatoren und Propriozeptoren als auch die autochtone Wirbelsäulenmuskulatur. Krafttraining trainiert die Muskeln in Bezug auf globale Kraftgrundlagen und stabile Grundbewegungsmuster. Im Training mit Kindern lässt sich beides verbinden und fördert eine essenzielle Bewegungs- und Haltungskontrolle bei Heranwachsenden.

zehn Jahre alt und 1,57 Meter groß. Sie spielt Handball im Verein, fährt im Sommer Mountainbike im Bikepark und lernt gerade das Tennisspielen. Ein unterstützendes Körpertraining ist demnach



Buchtip



Praxishandbuch Kinder- und Jugendtraining

Sichere Trainingskonzepte mit Spaß und Methodik

Autor

Patrick Hartmann

Preise

28,75 € (AT 33,75 €, CH 41,55 €)

Bestellung

ISBN 978-3-9482-7709-3 buecher.pflaum.de

bereits anzuraten. Die Trainingsinhalte orientieren sich dabei an den Kriterien der Stufe 2 der Leitlinien zum Krafttraining der ASCA:

- Alter: mindestens neun Jahre
- Sit and Reach
- Horizontales Stützen mit Unterarmen, Ellenbogen und Füßen auf dem Boden
- Rumpfheben bis zur Horizontalen
- Liegestütz über das gesamte Bewegungsausmaß mit den Händen und den Fußspitzen am Boden
- Kniebeugen über das gesamte Bewegungsausmaß mit den Händen hinter dem Kopf und den Füßen flach auf dem Boden.
- Ausfallschrittkniebeugen über das gesamte Bewegungsausmaß
- Wand-Kniebeuge



Foto: Trainingsreiz

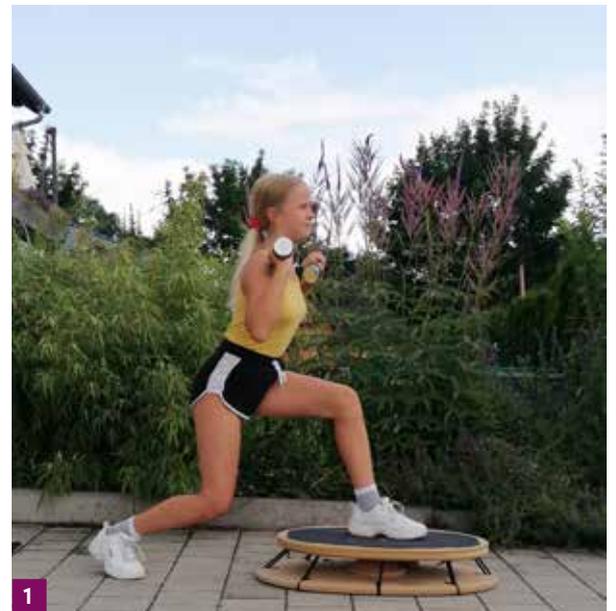
SQUAT CLASSIC

- 1 Du stellst dich beidbeinig auf das Wackelbrett. Deine Füße sind nebeneinander so weit auseinander, wie deine Schultern. Die Arme hebst du an und deine Schulterblätter küssen sich. Nun gehst du langsam mit dem Po nach unten, so weit, wie du nach unten kommst. Deine Knie drückst du dabei nach außen.
- 2 Nun drückst du dich mit festem Druck aus den Füßen wieder nach oben und spannst dabei fest deine Oberschenkel und den Po an (Coaching-Tipp: Hier auf einen Hip-Drive achten, d. h. Gesäß und Schulter gehen gleichzeitig nach oben und der ganze Körper bewegt sich somit als Einheit).



SINGLE LEG SQUAT MIT KURZHANTELN-DRÜCKEN

- 1 Das vordere Bein stellst du in der Mitte vom Wackelbrett auf. Dein Knie ist über dem Fuß. Das andere Bein streckst du nach hinten weg, so weit, dass du die Ferse anheben musst (Coaching-Tipp: auf eine gerade Hüfte achten). Die Kurzhanteln (leichte Gewichte 1kg bis 3kg) sind neben deinen Schultern und deine Schulterblätter küssen sich wieder. Nun gehst du mit dem ganzen Körper nach unten und dein vorderes Bein knickt dabei ab.
- 2 Nun drückst du dich mit dem vorderen Bein wieder nach oben und spannst dabei den Oberschenkel an (Coaching-Tipp: taktiler reiz Oberschenkel). Gleichzeitig drückst du die Kurzhanteln nach oben, bis sie sich über dem Kopf leicht berühren und es „klack“ macht. Danach führst du sie zu den Schultern zurück und gehst mit deinem ganzen Körper wieder nach unten.



SINGLE LEG DEADLIFT

- 1 Du stellst dich wie ein Storch mit einem Bein auf das Wackelbrett. Das andere Bein hebst du leicht an. Die Kurzhantel hältst du auf der Seite des angehobenen Beines vor den Beinen mit hängendem Arm.
- 2 Dein Bein bleibt gestreckt und nun gehst du mit dem Körper nach vorne und versuchst die Kurzhantel mit gestrecktem Arm möglichst nahe zum Boden zu bringen (Coaching-Tipp: auf eine gerade Hüfte und einen geraden Rücken achten). Das andere Bein führst du nach hinten oben Richtung Himmel (Coaching-Tipp: hier die Übung unbedingt zur Visualisierung vorzeigen). Danach gehst du wieder zurück nach oben bis du wieder gerade stehst. Dabei spannst du den Po fest an.



BALL ZUWERFEN AUF SENSOBOARD

- 1 Du stehst mit beiden Beinen nebeneinander auf dem Wackelbrett. Deine Füße sind so weit auseinander, wie deine Schultern breit sind. Jetzt gehst du ganz leicht in die Knie, dein Rücken ist gestreckt und du schaust gerade nach vorne (Coaching-Tipp: das Kind soll eine stabile, achtsame Position einnehmen, Rumpf und Kopf korrekt positionieren). Nun werfe ich den Ball genau auf dich zu (Medizinball 1kg bis 6kg; alternativ: Tennisball, Hacky Sack usw.). Du wirfst ihn auch genau zu mir zurück. Achte darauf, dass das Wackelbrett die ganze Zeit gerade ist, also nicht nach links, rechts, vorne oder hinten abknickt.
- 2 Nun machen wir es schwieriger. Ich werfe den Ball nun unterschiedlich, zum Beispiel tief vor dir, neben dich oder über dich zu und du musst ihn schnell mit beiden Händen fangen. Achte dabei immer darauf, dass das Wackelbrett nicht abknickt (dies fördert die Bewegungs- und Haltungskontrolle).



PUSH-UPS

- 1** Du stützt dich mit beiden Händen außen am Wackelbrett ab, indem du den Rand umfasst. Dann streckst du deinen Körper aus und machst die Beine lang. Nur die Fußspitzen sind auf dem Boden (Coaching-Tipp: selbst das Kind in eine gerade Körperposition Hüfte, Rumpf, Hals bringen). So stützt du dich nun 30 Sekunden (bis 60 Sekunden) ab, ohne dich zu bewegen.
- 2** Jetzt machen wir es etwas schwieriger und du hebst abwechselnd einen Fuß leicht vom Boden ab (Coaching-Tipp: hier jeweils einen Countdown von fünf bzw. maximal zehn runter zählen; während der Übung das Kind zum aktiven Atmen anhalten; während der Übung gerne mit Cues usw. ablenken und motivieren).



RUSSIAN TWIST

- 1** Du setzt dich genau in die Mitte von dem Wackelbrett. Die Füße stellst du vor dir auf den Boden auf (Progression: Füße anheben und Unterschenkel überschlagen). Jetzt lehne dich leicht nach hinten bis dein Bauch angespannt ist. Spann den Bauch selbst auch fest an (Cue vom Coach: „Ziehe deinen Bauchnabel fest nach innen und spannen den Po an!“). Den Ball hältst du mit beiden Händen an der Seite des Körpers fest.
- 2** Nun bewegst du den Ball (1kg bis 4kg) abwechselnd von einer Seite zur anderen, wie wenn du ihn dort ablegen möchtest (Coaching-Tipp: der Kopf und der Blick ist gerade nach vorne gerichtet, die Bewegung soll mittels BWS-Rotation stattfinden). Das machen wir 20 Mal (Coaching-Tipp: jede Bewegung mitzählen).

