

Michael Fröhlich
Jürgen Gießing
Andreas Strack

**Krafttraining bei
Kindern und Jugendlichen**

Michael Fröhlich
Jürgen Gießing
Andreas Strack

Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen

Hintergründe, Trainingspläne, Übungen

2., erweiterte Auflage

Tectum Verlag

Michael Fröhlich

Jürgen Gießing

Andreas Strack

Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen

Hintergründe, Trainingspläne, Übungen. 2., erw. Auflage.

© Tectum Verlag Marburg, 2011

ISBN: 978-3-8288-2697-7

Umschlagabbildung: © Uwe Bellhäuser

Druck und Bindung: Docupoint, Barleben

Printed in Germany

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1

I.	Einleitung.....	8
II.	Historische Perspektive	12
III.	Gegenstandsbereich und Objektspezifizierung.....	16
IV.	Ontogenese und motorische Entwicklung.....	25
V.	Krafttrainingseffekte bei Kindern und Jugendlichen	35
VI.	Krafttrainingseffekte auf Muskulatur sowie anaboles und neuromuskuläres System bei Kindern und Jugendlichen	47
VII.	Krafttrainingseffekte auf den passiven Bewegungsapparat sowie auf das Wachstum bei Kindern und Jugendlichen	56
VIII.	Krafttrainingsaspekte im Rahmen von Verletzungen und Schädigungen bei Kindern und Jugendlichen.....	62
IX.	Krafttrainingsaspekte in der Therapie, bei Übergewicht sowie auf psychische Merkmale bei Kindern und Jugendlichen	71
X.	Pädagogische Aspekte sowie Trainingsempfehlungen zum Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen	76

Teil 2

I.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	87
II.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur.....	102
III.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Armmuskulatur	118
IV.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Schultermuskulatur.....	128
V.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Arm-, Rücken- und Brustmuskulatur.....	134
VI.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Rumpf-, Oberkörper- und Armmuskulatur	151
VII.	Übungsbeispiele zur Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur.....	160
VIII.	Übungsbeispiele zur Kräftigung mit dem Gymnastikband.....	176

Teil 3

I.	Differenzierte Trainingspläne.....	189
II.	Trainingsmethodische Hinweise zu den Trainingsplänen.....	190
III.	Trainingsprogramm 1 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Beginner	195
IV.	Trainingsprogramm 2 für die Altersstufe A1 Kinder mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene	196
V.	Trainingsprogramm 3 für die Altersstufe A2 Pubertät mit der Leistungsstufe Beginner	197
VI.	Trainingsprogramm 4 für die Altersstufe A2 Pubertät mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene	198
VII.	Trainingsprogramm 5 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Beginner	199
VIII.	Trainingsprogramm 6 für die Altersstufe A3 Adoleszenz mit der Leistungsstufe Fortgeschrittene	200
IX.	Eigene Trainingsprogramme	201
X.	Eigene Trainingsprogramme	202
XI.	Eigene Trainingsprogramme	203
	Literatur.....	205