

[Popey ohne Spinat](#) Vergnügliches Krafttraining für Mädchen und Jungen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12–24 Mädchen und Jungen ab 12 Jahre, möglichst altershomogene Gruppe, **Ort:** Halle, auch im Freien möglich

Anstatt sich im Fitnessstudio an Geräten abzuplagen oder langweiliges Krafttraining zu absolvieren, werden hier interessante Möglichkeiten vorgestellt, die Skelettmuskulatur mit einem Partner zu kräftigen. Auf anregende und spielerische Weise bringen die Kinder sich so nicht nur „in Form“, sondern entwickeln u. a. durch Wahrnehmungsschulung immer mehr Gefühl für den eigenen Körper.

Juli 2012

---

[Krafttraining und Körperwahrnehmung](#) Eine Einführung in das Krafttraining mit Jungen

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** mind. 8 bis ca. 20 Jungen, Alter: 14–18 Jahre, **Ort:** Sporthalle

In dieser Einheit geht es darum, körperliche Vorgänge, wie Atmung und Muskelspannung, bewusst zu machen, um so eine Grundlage für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining und ein Verständnis für grundlegende „Trainingsprinzipien“ zu schaffen. Durch die Auseinandersetzung mit ihrem Körper und dem Thema „Kraft“ lässt sich leicht ein Anknüpfungspunkt für ein Gespräch über Sinn und Unsinn von dicken (muskelpackten) Armen etc. führen. Ziel ist es, das eigene männliche Körperideal zu relativieren, das zumeist stark durch Vorbilder aus Musikclips oder Jugendzeitschriften beeinflusst ist.

April 2005

---

[Sich "Kraft" im Dschungel holen](#) Spielerisch zur Kraft kommen

**Zeit:** Mit Auf und Abbau der Dschungellandschaft 90–120 Minuten, **TN:** Jungen und Mädchen im Alter von 5–10 Jahren, **Ort:** Einfachsporthalle

In unseren Sportvereinsgruppen beobachten wir u.a. Kinder, die nicht an Tauen klettern bzw. in Reifen springen können oder die sich oft schwerfällig, plump und träge bewegen. Die Kinder haben zu wenig Kraft!

Besonders geeignet sind Bewegungsanlässe, die in ein Bewegungsthema verpackt sind, wie "eine Reise in den Dschungel". Dieses Thema soll zur Förderung der Kräftigung der Rumpf- und Fußmuskeln beitragen.

März 1996