

NEWS 17.02.2021

Yosi's Übungen (Teil 3) – Kraft

Mit der richtigen Anwendung von **Krafttraining** kann bereits im Kindesalter potentiellen Haltungsschwächen und Haltungsschäden entgegengewirkt werden. Eine gut ausgeprägte Kraft ist wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit, dient aber auch als Verletzungsprophylaxe. Krafttraining bei Kindern erfolgt meist in spielerischer Form und lässt sich ideal mit Koordinationstraining kombinieren.

Während beim 20m - Sprint und Hürdenboomeranglauf vor allem die Bein-/Schnellkraft beansprucht wird, ist beim **Vortex – Wurf** eine gut ausgeprägte Schnellkraft der Arm- und Schultermuskulatur notwendig. Weiters erfordert der Vortex Wurf eine gute Wurftechnik und fordert somit auch koordinative Fähigkeiten. Im nächsten Absatz haben wir für euch ein paar Kräftigungsübungen für Zuhause und die Schule zusammengefasst:

- Ball werfen (an die Wand, mit Partner, ...)
- Weitwurf
- Schiebekampf (Ranggeln)
- Schubkarren fahren
- Stütz halten (Gesäß weg vom Boden)
- Hasenhüpfer
- Liegestützvariationen
- Klettern allerlei
- Schwimmen
- Übungen mit Medizinball
- Übungen an der Sprossenwand
- Übungen mit Theraband

Viel Spaß beim Üben! ??

#kinderindensportverein