

# BSO TrainerInnenfortbildung

## Krafttraining mit Kindern – Aufbau eines altersgerechten Trainings

Samstag, 10. Juni 2017, 10:00 bis 16:00 Uhr

Campus Sport der Universität Innsbruck (Hörsaal & Turnhalle) –  
Bundessportakademie Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck

Referent: Martin Zawieja



Veranstaltet von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit der BSPA Innsbruck.

# BSO/BSPA Innsbruck TrainerInnenfortbildung

## Programm

### Krafttraining mit Kindern – Aufbau eines altersgerechten Trainings

Samstag, 10. Juni 2017, 10:00 – 16:00 Uhr  
Campus Sport der Universität Innsbruck – BSPA Innsbruck  
6020 Innsbruck, Fürstenweg 185  
Hörsaal & Turnhalle

max. Teilnehmerzahl: 60 Personen

Ab 09:15 Uhr	Anmeldung
10:00 Uhr	<b>Begrüßung/Eröffnung</b> Mag. Martin Domes – BSO Dr. Oliver Bachmann – BSPA Innsbruck
10:10 Uhr	Vorstellung des Trainingskonzepts – praktische Anwendertipps (Theorie) <i>ReferentInnen: Martin Zawieja</i>
11:45	<b>Pause (Snacks, Getränke und Café)</b>
12:30 Uhr	Umsetzung des Modells in der Praxis (Praxis + offene Diskussion) <i>ReferentInnen: Martin Zawieja</i>
16:00 Uhr	Ende der Fortbildung

Die Mitnahme eines Trainingsanzuges wird ausdrücklich empfohlen!!!

**Parkplätze stehen in ausreichender Anzahl vor dem Gebäude zu Verfügung.**

**ACHTUNG:** Die Anmeldung ist ausschließlich unter folgendem Link möglich:  
<http://www.bso.or.at/de/schwerpunkte/fortbildungsangebot/detailansicht/event/2017-06-10/krafttraining-mit-kindern-aufbau-eines-altersgerechten-trainings/188/>

## ***Krafttraining mit Kindern – Aufbau eines altersgerechten Trainings***

### Abstract

Das Krafttraining für Kinder im Altersbereich zwischen 6 und 12 Jahren ist ein Lerntraining und sollte in jeder Sportart im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus strukturiert werden. Das bedeutet, dass Anpassungen und Zielstellungen nicht wie im klassischen Krafttraining im Erwachsenenbereich über Intensitäten, Umfänge oder Pausenzeiten gesteuert werden, sondern das progressive Anforderungen an die Bewegungsqualität bzw. an den Schwierigkeitsgrad der Bewegungsausführung im Vordergrund sollen. Das Kinderkrafttraining hat Grundelemente aus den Sportarten Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik und soll altersgerecht aufbereitet sein.

Das Seminar präsentiert eine optimale methodische und didaktische Darstellung des Kinderkrafttrainings in der theoretischen und praktischen Anwendung.

### **Martin Zawieja**

Diplom-Trainer, Lehrwart im Baden-Württembergischer Gewichtheberverband, Langhantelexperte im DFB  
<http://langhantelathletik.de/>