



## Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen



## **Wissenswertes**

Während Kindern und Jugendlichen früher noch ausreichend Bewegung durch Aktivitäten im Alltag gegeben war, ist körperlicher Freizeitsport heutzutage deutlich weniger geworden.

Der Sportunterricht mit zwei Pflichtstunden pro Woche\* allein schafft dabei nur einen geringen Ausgleich.

So verwundert es nicht, dass nur ein Viertel der Kinder und Jugendlichen es schaffen, sich täglich mindestens 60 Minuten im mittleren bis anstrengenden Bereich zu bewegen.<sup>1</sup>

### **Die Folgen<sup>1</sup>**

- Grundlagen der Bewegung werden nicht mehr erlernt
- Entwicklung einer ablehnenden Haltung gegenüber Bewegung, die sich durch das ganze spätere Leben ziehen kann – mit nachhaltigen Auswirkungen auf das Bewegungsverhalten und die Gesundheit

Da viele Eltern durch Arbeit und Termine stark eingespannt sind, stellt sich die Frage, welche Möglichkeiten es gibt, den Sport des Kindes flexibel einplanen zu können und gleichzeitig die motorische Entwicklung zu fördern.

Notwendige motorische Entwicklungsschritte zur Bewegungsausführung (z. B. Springen und Werfen) können durch ein entsprechendes Krafttraining entwickelt, ausgebildet und unterstützt werden.<sup>1, 2, 3, 4, 6, 7</sup>

\* Variiert nach Bundesland. Zusätzlicher Sport ist durch Wahlfächer möglich.

# Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen?

Diese Fragen stellen sich viele Eltern:

Schade ich hiermit vielleicht sogar der Gesundheit und dem Wachstums meines Kindes? Und welchen Sport sollte und kann mein Kind auf jeden Fall machen, um sich körperlich optimal zu entwickeln?

**Feststeht vor allem eins:**

Krafttraining kann **allen** Kindern und Jugendlichen helfen, ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern. Es ist sicher und wichtig, um motorische Fähigkeiten zu entwickeln.<sup>1, 2, 3, 4, 6, 7</sup>



**Mythos 1**

## Widerstandstraining hemmt das Wachstum bei Kindern.

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege, dass Krafttraining das Wachstum von Kindern behindert oder die Wachstumsfugen schädigt.<sup>6</sup> Ganz im Gegenteil: Dies kann einen positiven Einfluss auf das Knochenwachstum und die Knochenentwicklung haben.

**Wichtig:** Die Ausführung und Trainingsgestaltung sollte dabei durch medizinisches Fachpersonal begleitet werden.

## Mythos 2

### Widerstandstraining ist gefährlich.

Die Risiken des Krafttrainings sind geringer als im Jugend- oder Freizeitsport (z. B. beim Fußball).

Unfälle sind, wie in anderen Sportarten, nicht zu 100 % auszuschließen. Es kommt auch hier auf eine gute Zusammenarbeit zwischen Trainer, Kind und Eltern an, um eine sichere Trainingsumgebung mit realistischen Zielen zu schaffen.

## Mythos 3

### Kinder müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Wichtig ist, dass die Heranwachsenden Anweisungen und Sicherheitsvorschriften annehmen können.

Wenn eine angemessene geistige Reife vorhanden ist, steht einem begleiteten Training schon ab 7/8 Jahren nichts im Weg.





#### Mythos 4

## Mädchen entwickeln große Muskeln durch das Training.

Die Entwicklung der Muskelkraft verläuft bei Jungen und Mädchen (je nach körperlicher Belastung) relativ gleich.

Mit Beginn der Pubertät können geschlechtsspezifische Unterschiede entstehen. Dass gerade Mädchen durchs Training „große und dicke“ Muskeln aufbauen, ist nicht nachgewiesen.

#### Mythos 5

## Sehnen, Bänder und Gelenke sind noch nicht ausgereift.

Kinder und Jugendliche befinden sich in einem stetigen Wachstums- und Anpassungsprozess.

Ein gezieltes und begleitetes Krafttraining trägt zu einer gesunden Entwicklung von Körperstrukturen bei und unterstützt gesunde Anpassungsprozesse des Körpers. Es ist daher unbedenklich.



## Ernährungsempfehlungen

Da die tägliche Nahrung einen wesentlichen Einfluss auf Gesundheit und körperliche Leistung hat, gilt es neben dem Sport, ein grundlegendes Verständnis für gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen aufzubauen.

Der Energieumsatz und der damit verbundene Bedarf an Nährstoffen bei Kindern kann sich durch körperliche Aktivität und Wachstum insgesamt sehr stark unterscheiden.

Allgemeine Empfehlungen<sup>5</sup>:

- 1,5–2 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht
- Circa 50 % des Tagesbedarfs Kohlenhydrate (vor allem durch Getreide, Früchte und Gemüse)
- Circa 30 % des Tagesbedarfs Fette (vor allem ungesättigte Fettsäuren)
- Gleiche Empfehlungen für Jungen und Mädchen

# Übergewicht bei Kindern<sup>5</sup>

Weil Kinder und Jugendliche ständig im Wachstum sind, ist es nur in wenigen Fällen sinnvoll eine Ernährung mit Kaloriedefizit zu empfehlen.

Beste Empfehlungen sind Anregung und Förderung von Spaß an Bewegung und Verlagerung zu mehr gesundem Essen.

## Gut zu wissen

- Die regelmäßige Teilnahme an einem Krafttrainingsprogramm bietet für alle Kinder und Jugendlichen einen positiven Gesundheits- und Fitnessvorteil.
- Rund um das Thema existieren eine Menge Mythen. Nur sehr wenige hiervon sind wissenschaftlich nachgewiesen.
- Je nach Trainingszustand des Trainierenden kann das Krafttraining stark variieren. Es wird ein langsamer Aufbau des Trainings für eine optimale Anpassung der Körperstrukturen empfohlen.



# Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der DianaKlinik.

[DianaMedicalSport](#)  
[Dahlenburger Str. 2a](#)  
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)  
E-Mail: [info@diana-medicalsport.de](mailto:info@diana-medicalsport.de)  
[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

Keine Neuigkeiten verpassen?  
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

## **Immer auf dem neuesten Stand:**

Und damit das auch so bleibt, haben wir hier  
die aktuellsten Quellen zu diesem Thema für Sie

- [1] Büsch et al. (2017). Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Bedeutung, Wirkung und Handlungsempfehlungen Swiss Sports & Exercise Medicine, 65 (3), 34-42
- [2] Dahab KS, McCambridge TM. Strength Training in Children and Adolescents: Raising the bar for young athletes? Sports Health (2009). 1:223-226
- [3] Drenowitz C., Greier K. (2018). Resistance Training in Youth – Benefits and Characteristics. Journal of Biomedicine. 3. 23-39
- [4] Faigenbaum, A. & McFarland, J. (2016). Resistance Training for Kids. Right from the start.
- [5] Israetel et al. (2018). The Renaissance Diet 2.0. S.168-169.
- [6] Lloyd et al (2014). Position statement on youth resistance training:the 2014 International Consensus. British Journal of Sports Medicine. 20.2013
- [7] Martina RM, (2006). Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review.