

**Erstellung eines gesundheitsorientierten Kraft-
Trainings-Konzept für Kinder, für den Fitness-Betrieb
einer Fitness-Anlage am Beispiel vom Sportsclub am
Main in Rüsselsheim**

Hausarbeit

von

Rosario Battaglia Gandolfo

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	4
1.1	Ist-Zustand in der Anlage	6
1.1.1	Besteht aus	6
1.1.2	Bestehende Angebote	6
1.1.3	Aufstellung Personal	6
1.2	Zielgruppe	7
1.3	Ziel des Konzeptes	7
1.4	Benötigte Mittel zur Umsetzung	8
1.4.1	Erläuterung Gymboy	9
1.4.2	Erläuterung Spiele	9
2.	Trainingswissenschaftliche Begründungen	11
2.1	Altersstufen und die Konsequenzen für das Training	11
2.2	Wirkungsweise der Konditionsfaktoren bei Kindern	12
2.3	Trainingslehre	13
	2.3.1 Trainingsziel	13
	2.3.2 Organisationsform	13
	2.3.3 Trainingsmethode	13
	2.3.4 Trainingsinhalt	13
	2.3.5 Trainingseinheit	13
	2.3.6 Trainingsplanung	14
2.4	Test	16
3.	Periodisierung	17
3.1	Makro-Meso-Mikrozyklus	18
4.	Quellenverzeichnis	19

1. Einleitung

Diese Hausarbeit setzt sich mit einem Kraft-Trainings-Konzept für Kinder auseinander, das in der Multifunktionsanlage Sportsclub am Main in Rüsselsheim umgesetzt werden soll.

Weltweit ist zu beobachten, dass Kinder, die in diesem Zeitalter aufwachsen, immer verstärkter an Übergewicht leiden und massive Haltungsschäden aufweisen. Die WHO schätzt, dass rund 155 Mio. Kinder und Jugendliche davon betroffen sind.

Speziell in Deutschland sind nach Schätzungen zwischen 20-40 % der Schulkinder und Jugendlichen davon betroffen.

Dies ist eine Verdoppelung im Vergleich zu den von 1985-1999 erhobenen Zahlen, Tendenz steigend.

Dieser Lebensstil hat langfristige Auswirkungen für unser Gesundheitssystem und die Ökonomie unserer Gesellschaft.

Schon im jungen Alter werden Kinder und Jugendliche stark beeinflusst von Internet, Medien, schlechter Ernährung und Mangel an Bewegung, die einen fatalen Effekt bei den Minderjährigen auslöst. Hauptsächlich wird die Freizeit im Sitzen verbracht.

Die Masse der Heranwachsenden sind nicht nur Opfer unserer derzeitigen oben beschriebenen Entwicklung, sondern auch Opfer einer nicht gelebten Vorbildfunktion der Erziehungsberechtigten. Diese leben Passivität, Unbeweglichkeit und falsche Ernährung vor. Konsequenz einer solchen Entwicklung können Krankheitsfaktoren wie Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Essstörungen, Bluthochdruck und vieles mehr sein.

Dieser Lebensstil ist die Folge von Bewegungsmangel und ungeeigneter Ernährung.

Besteht die Möglichkeit einer Veränderung?

Heute ist es noch üblich erst dann zu handeln, wenn das Kind deutlich an Übergewicht leidet.

Deshalb sollte umgehend gehandelt und Programme entwickelt werden, um Kinder wieder für Bewegung in der Natur zu sensibilisieren. Es muss ihnen verständlich gemacht werden, wie nahrhaft und gesund Obst sein kann. Das alles können kleine Hilfen



sein, die langfristig positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Betroffenen haben können. Eltern, Schulen und Politik sind unter Einbindung der Nahrungsmittelindustrie aufgefordert zu reagieren.

Der Sportsclub am Main möchte mit diesem Projekt einer der Vorreiter in Deutschland sein und setzt sich genau mit dieser Problematik auseinander.

Dieses Projekt soll Kinder und Jugendliche im Alter von 6-14 Jahren in Verbindung mit sozialen Kontakten spielerisch an Bewegung heranzuführen und eine Wahrnehmung für gesündere Ernährung entwickeln.

Ein mögliches Entgegenkommen der Krankenkassen ist möglich, so dass die Kosten für die Erziehungsberechtigten in einem angemessenen Rahmen bleiben würden.

Die Barmer Ersatzkasse als gesetzliche Krankenkasse kann hier beispielhaft genannt werden. Sie setzt sich für präventive Maßnahmen für Kinder und Jugendliche ein.

Ferner hat dies auch einen weiteren nicht zu unterschätzenden Vorteil:

Hier werden potentielle Kunden von morgen für eine Körperliche Betätigung angeregt und können somit langfristig als Mitglied des Clubs gebunden werden.

Letztlich stellt sich ein weiterer Vorteil zur Gewinnung von Mitgliedern für das Fitnessstudio dar.

Während die Kinder und Jugendlichen fleißig sind, können auch die Erziehungsberechtigten mit gutem Beispiel voran gehen und das Angebot ebenfalls nutzen. Hier kann in einem familienfreundlichen Umfeld ein für Eltern und ihre Kinder geeignetes „Gesundheitsworkout“ geschaffen werden.

Somit haben im Ergebnis alle Beteiligte einen Nutzen davon:

Eltern und Kinder bringen Körper und Geist in Schwung, der Club kann auf langfristige Mitgliedschaft der Beteiligten hoffen.

1.1 Ist-Zustand in der Anlage

1.1.1 *Multifunktionsanlage Sportsclub am Main bestehend aus:*

<u>Anzahl</u>	<u>Bereich</u>
1	Fitnessstudio
3	Indoor Soccer Plätze
2	Indoor Tennis Plätze
3	Indoor Badminton Plätze
3	Squash Plätze
1	Spinningraum
1	Wellnesslandschaft (Sauna ect.)
1	Sportsbar (Maranello)
1	Fitness Loungebar
3	Herren Umkleiden
2	Frauen Umkleiden
2	Kursräume
1	Massageraum
1	Kinderland

1.1.2 *Die bestehenden Angebote:*

Die Angebote sind umfangreich und qualitativ gut ausgestattet. Das Fitnessstudio ist mit modernsten Fitnessgeräten und guten Trainingskonzepten aufgestellt. Dies reicht vom reinen Krafttraining und Fitnesstraining zum Rehatraining und Ausdauertraining, für jung oder alt.

Es werden alle Personen aus den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen mit einer großen Auswahl an Kursen zufrieden gestellt.

1.1.3 *Aufstellung des Personals:*

Im Studio wird großer Wert auf qualifiziertes und gut ausgebildetes Personal gelegt.

Das Team besteht aus ca. sieben Trainern mit unterschiedlichsten Berufsabschlüssen wie Sportdiplomlehrer, Physiotherapeut, Fitness-Trainer A und B Lizenz. Wellness-

Trainer, Personal-Trainer sowie 19 verschiedene Kurs-Trainer runden die Aufstellung ab.

1.2 Zielgruppe

Ziel ist es, Kinder und Jugendliche im Alter von 6-14 Jahren bei einer Körpergröße von 110-145cm anzusprechen.

Das Training soll für alle Umsetzbar sein, sprich, für Teilnehmer mit Körperlichen Einschränkungen oder für gesunde Kinder als präventive Maßnahme.

Die Teilnehmer werden in vier verschiedenen Gruppen unterteilt:

1. Gruppe 1 = Kinder ohne Einschränkung von 6-10 Jahren
2. Gruppe 11 = Kinder ohne Einschränkung von 11 -14 Jahren
3. Gruppe 2 = Kinder mit Einschränkungen von 6-10 Jahren
4. Gruppe 22 = Kinder mit Einschränkungen von 11-14 Jahren

Die Unterteilung dient dazu, um die Beanspruchung richtig zu dosieren, da die Kinder unterschiedliche Körperkonstitutionen vorweisen.

1.3 Ziel des Konzeptes

Das Konzept soll als Pilotprojekt im Sportclub am Main umgesetzt werden, um die Bereiche Gesundheit, Prävention, Fitness in Verbindung mit Kindern auch als gesundheitsfördernde Maßnahme anbieten zu können.

Prävention steht dabei im Fokus. Diese soll jetzt zielstrebig verfolgt werden.

Dies ist eine weitere Idee für Kinder, die krankheits- und fehlerhaltungsbedingt Aktivitäten in Anspruch nehmen sollten. Dies gilt aber auch als Präventionsmaßnahme für gesunde Kinder. Sie stellt eine sinnvolle und zugleich wertvolle Methode dar.

Das Training mit den Kindern besteht aus folgenden Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Diese sollen zu einer harmonischen Entwicklung von Körper und Geist bei den Kindern und Jugendlichen beitragen.

Im Vordergrund steht der Kraftteil, um die Muskulatur auf motorische Fähigkeit, Widerstandsfähigkeit und kommende Belastungen im höheren Alter vorzubereiten und zu sensibilisieren.

Der Kraftteil wird unter der Leitung eines Trainers mit Geräten durchgeführt, die extra für Kinder von 6-14 Jahren entwickelt worden sind.

Der Kinderzirkel Gymboy von Teca Fitness zielt auf die Hauptmuskulatur und regt dabei intensiv die autochthone Muskulatur an, so dass die Muskulatur mit niedrigen Gewichten für Kinder und Jugendliche optimal gereizt wird.

Die Umsetzung soll sehr kinderfreundlich und in spielerischer Art und Weise umgesetzt werden, damit die Motivation und der Spaß die Kinder zur Bewegung animiert.

Mit dieser Idee werden nicht nur neue Mitglieder gewonnen. Vielmehr wird ein kleiner Grundbaustein gelegt, um die kommende Generation für Bewegung im Kraftbereich zu begeistern und sie langfristig an Sport und Bewegung zu binden.



1.4 Benötigte Mittel zur Umsetzung

Auflistung	Mittel	Kosten
1.	Trainer der das Training als Kurs führt	12-16 €/h
2.	Eine Räumlichkeit von ca. 120 m ²	
3.	Den Zirkel Gymboy von Teca Fitness	15.000 € -23.000 €
4.	1x Softball, 1x Handball, 2x Tennisbälle	Ca. 45 €

1.4.1 Erläuterung Gymboy

Gymboy (Firma: Teca fitness) ist ein Trainingszirkel mit isotonischen Maschinen, der für Kinder von 6-14 Jahren entwickelt worden ist.

Die Besonderheit an jedem einzelnen Gerät ist, dass die Bewegungsausführung den natürlichen Druck und die Bewegungen des Alltags simuliert.

Noch eine Besonderheit kommt zum Tragen: Die Übungen sind sowohl in stehender als auch in stabiler Position ausführbar.

Bei dieser Umsetzung wird nicht nur die oben gelegene Muskulatur gereizt, sondern auch die autochthone Muskulatur (besonders Transversus).



Ferner wirkt sich dies beispielsweise positiv aus auf Knochensubstanz, Bänder, Sehnen, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System, um nur einige Punkte zu benennen.

Der Gerätepark besteht aus sechs Geräten, sprich jeweils einer Brustpresse, einer Bizepsmaschine, einer Schulterpresse, einem Lat-zug, einer Rudermaschine und einer Trizepsdipmaschine.

Der Trainingsumfang sowie die Reihenfolge sind vom Trainer frei auf die Teilnehmergruppe zu bestimmen.

1.4.2 Erläuterung Spiele

Verschiedene Ballspiele sind für Kinder wichtig. Sie heben die Motivation und den Spaßfaktor. Nicht zuletzt wird der geistige Wille stärker ausgeprägt.

Zudem fördern die Spiele verschiedene Trainingselemente wie z.B. Herz-Kreislauf, Beweglichkeit, Koordination und vieles mehr.

Durch die Anzahl der unterschiedlichen Varianten an Spielen bleibt die Gestaltung daher immer sehr individuell.

Natürlich sind auch Spiele ohne Ball möglich. Fangen oder Wettrennen können hier sinnvolle Alternativen darstellen.

Im Folgenden sind mögliche Beispiele für Ballspiele aufgeführt:

Fußball Spezial

Gespielt wird nach den normalen Fußballregeln. Je nach Fitness der Teilnehmer wird aber auf ein entsprechend kleineres Feld ohne Tore gespielt. Es spielen zwei Teams jeweils drei Minuten gegeneinander, die nur versuchen, den Ball in den eigenen Reihen zu halten.

Abwerfen

Dabei spielt man vorzugsweise mit einem weichen Ball, z.B. einem Softball. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und müssen versuchen, sich gegenseitig mit einem weichen Ball abzuwerfen. Der eine Spieler wirft, während der andere versucht auszuweichen.

Dabei sind alle Bewegungen zum Ausweichen erlaubt: zur Seite springen, Hochspringen, Hinwerfen etc. Für jeden Treffer erhält der Werfer einen Punkt. Die Variante Abwerfen kann auch als Teamvariante gespielt werden und ähnelt dann dem Völkerball. Die zwei Teams stehen sich gegenüber, wobei die Mitspieler hintereinander stehen, nur der erste Spieler agiert (springt weg oder wirft), wird er getroffen, scheidet er für seine Mannschaft aus. Das Team mit den meisten Mitspielern hat gewonnen.

Ball gegen die Wand

Alle Teilnehmer stehen mit dem Rücken zur Wand. Hinter den Teilnehmern steht der Werfer. Während er den Ball an die Wand wirft, ruft er den Namen eines Mitspielers. Dieser muss nun versuchen den Ball zu fangen oder zu bekommen. Hat er ihn, ruft er „STOPP“.

Alle anderen dürfen in dieser Zeit so weit wegrennen wie sie können. Bei dem Ruf „STOPP“ müssen sie stehen bleiben. Derjenige mit dem Ball muss nun versuchen; einen anderen Teilnehmer abzuwerfen. Beim Abwerfen darf man nicht ausweichen. Wer getroffen wird scheidet aus. Derjenige; der den Ball fangen musste, wird neuer Werfer.

2. Trainingswissenschaftliche Begründungen

Trainingswissenschaft umfasst die Menge der wissenschaftlich überprüften hypothetischen Aussagen zu Leistungsfähigkeit und das Training im ganzheitlichen.

2.1 Altersstufen und die Konsequenzen für das Training

Frühe Schulkindalter (6-10)

Phase der schnellen Lernfortschritte in der motorischen Lernfähigkeit
Kennzeichen sind ungestümes Bewegungsverhalten, begeistertes Sportinteresse, psychisches Gleichgewicht, Unbekümmertheit und verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Es herrschen gute körperliche Voraussetzungen.

Das Kind ist klein, leicht und hat gute Hebel-Verhältnisse. Des Weiteren sind hohe Zuwachsraten in Bewegungsschnelligkeit, aeroben Ausdauer und bei den koordinativen Fähigkeiten festzustellen.

Konsequenzen für Training: Im Zentrum der sportlichen Ausbildung sollte der Erwerb motorischer Fähigkeiten, die Erweiterung des Bewegungsschatzes und die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten stehen. Basistechniken einer polysportiven Schulung sollten in der Grobkoordination erlernt werden. In technisch-kompositorischen Sportarten ist jetzt schon das Erlernen der Feinform möglich.

Späte Schulkindalter (10 – Pubertät)

Phase der besten motorischen Lernfähigkeit

Kennzeichen sind weitere Verbesserung der Last-Kraft-Verhältnisse, des Vestibulärapparates und anderer Sinnesorgane sowie rasche morphologische und funktionelle Ausreifung der Analysatoren. Es handelt sich um die Schlüsselphase für späteres Bewegungskönnen.

Was in dieser Phase versäumt wird, ist später nur schwer und mit unvergleichbar höherem Aufwand nachzuholen.

Konsequenzen für Training: variabler, kindgerechter, aber zielgerichteter Erwerb der grundlegenden sportlichen Techniken in Grob- und möglichst Feinform. Exakt gelernte Bewegungsfertigkeiten und nicht beliebiges Vielerlei sollte das Ziel sein. Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, dass keine falsch gelernten Bewegungen automatisiert werden, um ein späteres Umlernen zu vermeiden.

Konditionell stehen vor allem die Schnelligkeitsfähigkeiten und die aerobe Ausdauer im Vordergrund.

Erste puberale Phase – Pubeszenz (w:11/12 – m:12/13)

Gestaltwandel

Kennzeichen sind sprunghafte Veränderungen in der physischen Existenz (Sexualität, Auflösung kindlicher Strukturen, Proportionsverschiebungen) sowie eine ausgeprägte psychische Labilität

Diese Phase ist durch die Umstrukturierung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten geprägt.

Konsequenzen für Training: starke Größen- und Gewichtszunahme sorgt für Abnahme der koordinativen Leistungsfähigkeit. Die konditionellen Eigenschaften sind in diesem Alter allerdings sehr gut trainierbar. Durch eine erhöhte Intellektualität werden neue Formen des Bewegungslernens möglich. Bei Fehlern in der Gestaltung des Trainings besteht aufgrund der Umbruchszeit die Gefahr einer Aufgabe der sportlichen Betätigung.

2.2 Wirkungsweise der Konditionsfaktoren bei Kindern

Krafttraining:

Bezüglich der Wirksamkeit und der Methodik des Krafttrainings sind im Nachwuchstraining zwei Entwicklungsabschnitte deutlich zu unterscheiden.

Vor Eintritt in die Pubertät werden durch Krafttraining nur geringe Effekte für das Muskelwachstum erzielt. In dieser Zeit dient das Krafttraining vor allem einer allgemeinen und vielseitigen Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur und setzt Reize für eine optimale Entwicklung des Bewegungsapparates.

Nach Eintritt der Pubertät vergrößert sich die Wirksamkeit des auf die Erweiterung des Energiepotentials der Muskulatur, speziell auf das Muskelwachstum, ausgerichteten Krafttrainings erheblich.

Bei der Trainingsgestaltung ist stets zu beachten, dass in dieser Phase, bedingt durch den so genannten puberalen Wachstumsschub, der passive Bewegungsapparat besonders anfällig für Überbeanspruchung ist.

Die Belastungen sollten daher auch in dieser Entwicklungsphase nicht zu intensiv sein.

Es sollte eher der Umfang gesteigert werden. Außerdem sollten Übungen mit zu hohen Zusatzlasten, Tiefkniebeugen und Hebungen bei gekrümmter Wirbelsäule unterlassen werden.

Ausdauertraining:

Die Unterschiede zwischen dem Ausdauertraining im Hochleistungs- und Nachwuchsbereich stellen sich, je nachdem, ob das Training auf Verbesserung der Kurzeitdauer, Mittelzeitausdauer oder Langzeitausdauer ausgerichtet ist, andersartig dar. Sie beruhen ganz wesentlich auf Unterschieden, die sich zwischen Heranwachsenden und Erwachsenen bezüglich der einzelnen energieliefernden Systeme ergeben und die aerobe und die anaerobe Kapazität betreffen.

Allgemein wird von einer guten aeroben und einer schlechten anaeroben Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit im Schulkindalter ausgegangen.

Die Pubeszenz und Adoleszenz werden heute nicht mehr als Schonphasen gesehen, sondern als Phasen guter Belastbarkeit und Trainierbarkeit, auch bezüglich der kurzzeitigeren (anaerobe) Anforderungen.

Beweglichkeitstraining:

Es ist ein unverzichtbarer Bestandteil des gesamten Nachwuchstrainings.

Da die Ausprägung der Beweglichkeit bereits im Schulkindalter ihr Maximum erreicht und die sensible Trainingsphase ebenfalls in diesem Entwicklungsabschnitt liegt, kommt dem Training vor Beginn der Pubertät besondere Bedeutung zu.

Das Training erfolgt im Schulkindalter meist im Rahmen des Aufwärmens und ist damit Bestandteil jeder Trainingseinheit. Um dem im Schulkindalter erreichten Leistungszustand zu erhalten, ist Beweglichkeitstraining auch in den nachfolgenden Entwicklungsstufen ab der Pubeszenz unverzichtbar.

Was passive Dehnübungen angeht, ist während der Pubeszenz allerdings erhöhte Vorsicht geboten, denn die auf den Wachstumsschub zurückzuführenden noch labilen Strukturen des passiven Bewegungsapparates sind besonders gefährdet.

2.3 Trainingslehre

Trainingslehre ist die Lehre der Darstellungen aller Prinzipien, Erkenntnisse und Methoden des sportlichen Trainings.

Die Trainingslehre wird für die Durchführung des Konzeptes in Trainingsziel, Organisationsform, Trainingsinhalte und Trainingseinheit unterschieden.

2.3.1 Trainingsziel

Im Wachstum ist der passive Bewegungsapparat sehr empfindlich gegenüber zu starken Reizen. Um die Reize wachstumsgerecht anzusetzen, wird sich hier bei diesem Trainingskonzept für ein Trainingsziel entschieden das als Gesundheitstraining bekannt ist. Somit ist eine harmonische Entwicklung aller Konditionsfaktoren gewährleistet.

2.3.2 Organisationsform

Für die Organisationsform wird das Sequenztraining (Circuittraining) in Verbindung mit spielerischen Ausdauereinheiten angewandt, die einer Interwall Ausdauerbelastung gleicht, in dem das Tempo des Spiels sich ständig ändert.

2.3.3 Trainingsmethode

Bei den Übungen an Gymboy ist die gewählte Trainingsmethode die intermuskuläre Koordination mit einer maximalen Intensität von 50 %. Bei den spielerischen Einheiten ist es die extensive Interwallmethode.

Das Ziel dieser Methode ist ein verbessertes Zusammenspiel der synergistischen und antagonistischen Muskulatur, die die Verfeinerung der Bewegungskoordination zum Ziel hat.

2.3.4 Trainingsinhalt

Die Wiederholungszahlen werden hierbei nicht fest vorgegeben, die Wiederholungen werden in Form von sek. angegeben (30 sek., 45 sek., 60 sek., 75 sek. oder 90 sek.) so dass mindestens eine Wiederholungsanzahl von 15-25 sek. durchgeführt wird.

Der Trainer hat aber auch bei einer Zeitangabe von 90 sek. Die Möglichkeit, den Teilnehmern mitzuteilen, dass der Bewegungsablauf langsam durchzuführen ist. Dadurch wird die Belastung für Fortgeschrittenere schonend gesteigert.

2.3.4 Trainingseinheit

Die Trainingseinheit besteht aus vier Teilen:

Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang und Geschmackstraining.

Der Umfang dieser Einheit ist auf 60 Minuten angesetzt. Hierbei spielt es keine Rolle mehr, wie oft das Training stattfindet.

Keiner der ersten drei Abschnitte darf in einer Trainingseinheit fehlen. Das Aufwärmen dient zur Vorbereitung für das Training.

Hierbei werden Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat, vegetatives und das motorische Nervensystem optimal für eine Belastung angeregt.

Der Hauptteil ist eine Mischung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Mit dem Ausklang wird die Erholungsphase eingeleitet. Diese beeinflusst wiederum das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungsapparat und das vegetatives Nervensystem positiv, um eine schnelle Regeneration einzuleiten.

Beim Geschmackstraining wird nach der Trainingseinheit bewusst darauf gezielt, die Geschmacksnerven der Kinder mit all ihren Sinnen auf gesundes und frisches Obst zu leiten. Es werden ständig verschiedene Obstsorten beim Namen genannt und zu den Einheiten serviert.

2.3.5 Trainingsplanung

Trainingsplanung	Dauer 60 min	
<u>Aufwärmen</u> <u>Aufwärmen Spieleinheit</u> Softballzuwerfen Fangen		Gesamt: 5 min Gesamt: 5 min Gesamt:10 min

Hautteil

Kräftigung: Sequenzen-Training (Teca Gymboy)

Brustpresse
Rudermaschine
Schulterpresse
Lat-zug
Bizepsmaschine
Trizepsdipmaschine

Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt: 3 min

Ausdauer/Koordination/Beweglichkeit:

Spieleinheit

Fangen
Fußball spezial

Gesamt: 5 min
Gesamt: 5 min
Gesamt:10 min

Kräftigung: Sequenzen-Training (Teca Gymboy)

Brustpresse
Rudermaschine
Schulterpresse
Latzug
Bizeps-machiene
Trizepsdipmaschine

Gesamt:45 sek.
Gesamt:45 sek.
Gesamt:45 sek.
Gesamt:45 sek.
Gesamt:45 sek.
Gesamt:45 sek.
Gesamt: 4,5 min

Ausdauer/Koordination/Beweglichkeit:

Spieleinheit

Fußball spezial
Abwerfen

Gesamt:5 min
Gesamt:5 min
Gesamt:10 min

Kräftigung: Sequenzen-Training (Teca Gymboy)

Brustpresse
Rudermaschine
Schulterpresse
Lat-zug
Bizepsmaschine
Trizepsdipmaschine

Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt:30 sek.
Gesamt: 3 min

<p>Ausklang</p> <p><u>Dehnung:</u></p> <p>Bauch, Rücken, Beine , Arme</p> <p>Geschmackstraining</p> <p>Banane, Ananas etc.</p>	<p>Gesamt:10 min</p> <p>Gesamt: 5 min</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>Gesamt:55 min</p>

Die aktive Trainingseinheit beträgt somit insgesamt 55 Minuten.
Die verbleibende Restzeit von 5 Minuten ist der Puffer zwischen den Übungen, um kleine Pausen einzuleiten.

2.4 Test

Der Test mit dem Kindercircuit von Teca Gymboy fand vom 10.04. bis 14.04.08 an der Fibo (Fitnessmesse) in Essen statt.

Vor dem Teca Fitness Messe Stand wurde der Zirkel während der Fibo von den Kindern begeistert getestet und vorgeführt.

Die Ausdauerübungen waren in diesem Falle keine Ballspiele sondern Aerobicsschritte und kleine Schattenbox-Einheiten, bei denen die Kinder mit voller Motivation und Köpereinsatz dabei waren. Die Testphase auf der Messe wurde von den Zuschauern sehr interessiert bestaunt.

Zur Durchführung der Testphase waren folgende Faktoren notwendig:

Gerätezirkel Gymboy	6 Geräte
Teilnehmer	6 Kinder von 6-14 Jahren
Trainer	1 Instruktor
Zusätzlich Trainingsfläche	Ca 40 m ²

Detaillierte Durchführung

Aufwärmen	10 min Aerobics moves,
Hauptteil	3 min Gymboy Zirkel
Ausklang	10 min leichte Lockerungsübungen

3 Periodisierung

Die Periodisierung wird in einer Tabelle mit drei Zyklen dargestellt, namentlich Mikro-, Meso- und Makrozyklus.

3.1 Makro-Meso-Mikrozyklus

Makrozyklus 1									
	Mesozyklus 1				Meso 2	Meso 3	Meso 4	Meso 5	Meso 6
	<u>Mikroz.1</u>	<u>Mikroz.2</u>	<u>Mikroz.3</u>	<u>Mikroz.4</u>					
Übungen	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy	Spieeinheiten Gymboy
Trainingstage	1/Woche Mo.	1/Woche Mo.	1/Woche Mo.	1/Woche Mo.	2/ Woche Mo. & Do.	2/ Woche Mo. & Do	2/ Woche Mo. & Do	2/ Woche Mo. & Fr.	2/ Woche Mo. & Fr.
Umfang	60 min	60 min	60 min	60 min	75 min	75 min	90 min	90 min	90min
Intensität	25-35 %	25-35 %	25-35 %	25-35 %	30-40 %	30-40 %	30-40 %	30-45 %	35-50 %
Trainingsziel	Gesundheits- training	Gesundheits- training	Gesundheits- training	Gesundheits- training	Gesundheit straining	Gesundheit straining	Gesundheit straining	Gesundheit straining	Gesundheit straining

4. Quellenverzeichnis

Literatur

- Trainingswissenschaft und Nachwuchstraining
Autor: Johannes Gerlinger – Institut für Sportwissenschaft – Universität Stuttgart
- Trainer für Cardio & Kraftleistungsdiagnostik
Autor: Bildungakademie Safs&Beta
- Fitbesstrainer 1
Autor: Bildungakademie Safs&Beta

Internet

- www.spielekiste.de/archiv/bewegung/ball/
- www.joejoe.de/sport/Trainingswissenschaft%20und%20Nachwuchstraining.pdf
- www.tecafitness.it