



SERVICE

**BSO**

IM SPORT

# BSO TrainerInnenfortbildung

## Krafttraining mit Kindern – Aufbau eines altersgerechten Trainings

Samstag, 09. Februar 2019, 10:00 bis 17:00 Uhr

BSFZ Südstadt

Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

Referenten: Martin Zawieja & Team



Eine Veranstaltung der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO).



## ***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 dass progressive Anforderungen an die Bewegungsqualität bzw. an den Schwierigkeitsgrad der Bewegungsausführung im Vordergrund stehen. 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/>



## Programm

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

Samstag, 09. Februar 2019, 10:00 – 17:00 Uhr  
BSFZ Südstadt  
Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf

<b>Ab 09:15 Uhr</b>	<b>Anmeldung</b>
<b>10:00 Uhr</b>	<b>Begrüßung/Eröffnung</b> Mag. Martin Domes – BSO Martin Zawieja
10:10 Uhr	Vorstellung des Trainingskonzepts – praktische Anwendertipps (Theorie) <i><u>ReferentInnen:</u> Martin Zawieja &amp; Team</i>
<b>11:45</b>	<b>Pause</b>
12:30 Uhr Diskussion)	Umsetzung des Modells in der Praxis (Praxis, Gruppenarbeiten + offene <i><u>ReferentInnen:</u> Martin Zawieja &amp; Team</i>
17:00 Uhr	Ende der Fortbildung

#### Hinweise:

- Die Mitnahme eines Trainingsanzuges wird ausdrücklich empfohlen!!!
- Die Anmeldung ist ausschließlich über die Website der BSO möglich.
- Parkplätze stehen in ausreichender Anzahl zu Verfügung.