KRAFT- UND ATHLETIKTRAINING FÜR JUGENDLICHE UND KINDER

DI KATRIN STORKA

Staatl. geprüfte Instruktorin für Gewichtheben

Staatl. gepr. Trainerin

Dipl. Mentaltrainerin

Leiterin des Kooperationsprojekts Sportmittelschule Tulln

NÖGV Sportwartin Kinder und Damen

KOORDINATON

„Der Mensch ist dafür geboren, an Widerständen zu wachsen und sich anzupassen – das ist natürlich."

Mit diesem Leitspruch stehe ich seit vielen Jahren für die Ausräumung vieler Vorurteile und Missverständnisse im Bezug auf Kraftsport mit Kindern ein.

Langhanteltraining ab dem Kindes- und Jugendalter verbessert nicht nur die Kraftwerte sondern beugt Haltungsschäden vor, verbessert Koordination und Beweglichkeit, stärkt den Sehnen- und Bänderapparat und wirkt für andere Sportarten verletzungspräventiv.

Unter Anleitung geschulter Trainer:innen ist Krafttraining auch im frühkindlichen Alter nicht nur absolut risikofrei, es hat extrem positive Auswirkungen auf die physische Entwicklung.

In Zeiten zunehmenden Bewegungsmangels bei Kindern ist es wichtiger denn je, Sport als fixen Bestandteil in den Alltag zu integrieren!

Wir lernen den Kindern, ihre Komfortzone zu verlassen und an Widerständen zu wachsen!

Mythen und Fakten

Schon lange hält sich der Irrglaube, dass diese Art des Trainings nicht gesund und sogar schädlich sei – doch genau das Gegenteil ist der Fall.

Ab der ersten Lebensminute ist es komplett natürlich, dass Kinder Widerstände (Kopfheben beim Kleinkind, erste Gehversuche, die Schwerkraft, und vieles mehr) überwinden müssen, damit der Körper sich entwickeln kann.

Workshops mit Kindern und Jugendlichen

Das Training beinhaltet einen kurzweiligen Aufbau bestehend aus Aufwärmspielen, Koordinations, Beweglichkeits- und Stabilitätstraining sowie dem kindgerechten Heranführen an technisch korrekte Bewegungsabläufe mit der Langhantel.

Das Equipment wird auch gerne mitgebracht, die Technikhanteln haben ein Gewicht von 5-10 kg, dazu werden leichte Kunststoffscheiben benutzt um das Wegheben von der richtigen Höhe zu gewährleisten.

KRAFT - SCHNELLIGKEIT - BEWEGLICHKEIT

Hard Facts

Krafttraining verbessert:

- ✓ Maximalkraft - Schnellkraft - Sprungkraft - Wendigkeit - Koordination - Beweglichkeit (= Basis für alle Sportarten mit athletischen Komponenten)
- ✓ Körperhaltung, mentale Fähigkeiten (z. B. Konzentrationsfähigkeit) und die Lebensqualität ganz allgemein
- ✓ die Mineralisierung von Knochen und Gelenken (weit mehr noch als Laufen oder Schwimmen)
- ✓ Stabilität und Flexibilität von Sehnen und Bändern - dadurch sinkt das Risiko von Sportverletzungen, insbesondere in Verbindung mit Koordinationstraining (speziell für Ballsportler sehr wichtig!)

Du willst mehr?

Der Niederösterreichische und der Wiener Gewichtheberverband veranstalten über das ganze Jahr eine Reihe an Schülerturnieren in Form eines Athletischen Fünfkampfes:

Reissen - Stoßen - 30 m Sprint - Kugelschockwurf und beidbeiniger Dreisprung.

Kinder aus Wien und Niederösterreich, auch Kinder ohne Vereinszugehörigkeit sind herzlichst eingeladen, an diesen Wettbewerben teilzunehmen!

Hierzu werden Vorbereitungsworkshops und Trainingswettkämpfe unter richtigen Wettkampfbedingungen angeboten.

Die Kinder sind unsere Zukunft und wir gestalten unsere Zukunft, indem wir unsere Kinder fürs Leben stärken!

Schulkooperation

Das Kooperationsprojekt mit der Neuen Sportmittelschule Tulln ist in Österreich in seiner Form einzigartig. Im Rahmen des Turnunterrichts erhalten alle Erstklässler:innen (ab 10 Jahren) eine allgemeine athletische Grundausbildung.

Näher Interessierte und Talentierte können in zusätzlich angebotenen Trainingseinheiten ihre neu gewonnenen Fertigkeiten vertiefen und festigen, sowie die grundlegenden Langhanteltechniken, leichtathletische, turnerische und sensomotorische Elemente erlernen.

In weiterer Folge können Fortgeschrittene im Vereinssport das Gewichtheben ausüben.

Auch im Kindheitsalter gilt: Jeder Schmerz hat einen Grund - zahlreiche Beschwerden lassen sich durch gezieltes Krafttraining in den Griff bekommen!

Dr. Alexander Mildner

Der Sportmediziner und Unfallchirug unterstützt WIR SIND STARK mit seinen Impulsvorträgen an Schulen und als medizinischer Experte bei unseren Schulungen und Fortbildungen.

IHRE KOSTEN ALS VERANSTALTER

Angebot	Dauer	Kosten
Vortrag "Mythen & Fakten" - Krafttraining mit Kindern Zielgruppe: alle Interessierten, Eltern, Kinder, Trainer:innen	1,5 h	€ 180,-
Workshop Langhanteltraining für Kinder & Jugendliche Zielgruppe: alle Interessierte von 6-15 Jahren Anzahl: min. 4, max. 10, Zuhörer:innen kostenlos	3 h	€ 320,-
Wettkampfvorbereitung für junge Athlet:innen Zielgruppe: Athlet:innen von 6-15 Jahren, die regelmäßig trainieren und auf Schülerwettkämpfen teilnehmen wollen Anzahl: min. 2, max. 6, Zuhörer:innen kostenlos	n.V.	€ 100,- / Stunde
Workshop "Coach the Coach" - Langhanteltraining mit Kindern Zielgruppe: Trainer:innen, Anzahl: min. 4, max. 8	3h	€ 320,-

wirsindstark.at
instagram.com/wir.sindstark
facebook.com/wirsindstark2024
youtube.com/@wirsindstark2024

ASVÖ WIR SIND STARK
DI Katrin Storka

+43 664 3154892
info@wirsindstark.at