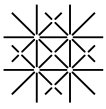


Kursbeschreibung

Weiterbildungskurs (WBK):

Krafttraining für Kinder und Jugendliche

Datum: 23.06.2026



1. Grundlagen

Die vorliegende Kursbeschreibung bildet gemeinsam mit der [Weiterbildungs-Ordnung der Universität Basel \(WBO\)](#) und dem [Reglement für das Weiterbildungsstudium an der Universität Basel \(RWS\)](#) die reglementarische Grundlage dieses Weiterbildungskurses.

2. Inhalt

In diesem 4-tägigen Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über den aktuellen wissenschaftlichen Stand zum Thema Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Behandelt werden die physiologischen Grundlagen des Muskel- und Kraftaufbaus im Kindes- und Jugendalter, die Rolle von Krafttraining in der Prävention sowie der sichere und altersgerechte Einsatz verschiedener Trainingsformen. Im Zentrum steht die Vermittlung von Kenntnissen zu den Entwicklungsfaktoren der sportlichen Leistung und Gesundheit, primär der neuromuskulären Fähigkeiten (Kraft, Explosivität und Schnelligkeit), aber auch Wissen zu Ausdauer und Mobilität/Flexibilität wird vertieft.

Die theoretischen Inhalte werden eng mit der Praxis verknüpft. In Lektionen mit einfacher Ausrüstung, ob indoor oder outdoor, sowie in spezifischen Praxissequenzen mit Gewichten, Partnerübungen und sportartspezifischen Elementen erfahren die Teilnehmenden, wie Krafttraining kindgerecht, spielerisch und motivierend gestaltet werden kann. Dabei werden auch Aspekte wie Verletzungsprävention, die Bedeutung des Trainings für Mädchen und Jungen sowie die Anpassung an unterschiedliche Entwicklungsstufen thematisiert.

Zusätzlich werden praxisnahe Lektionsentwürfe vorgestellt, die Anregungen für den Einsatz in Schule, Vereinssport und Freizeit bieten. Die Teilnehmenden entwickeln eigene Lektionen, erhalten Feedback von den Referierenden und sammeln wertvolle Erfahrungen in der praktischen Umsetzung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Förderung von Schnelligkeit, Koordination und Reaktivität im Rahmen des Krafttrainings sowie auf der Frage, wie Training in verschiedenen Settings und mit unterschiedlichen Schwerpunkten umgesetzt werden kann.

Modul 1: Grundlagen Athletik

Modul 1 bildet die Grundlage des Weiterbildungskurses und richtet den Fokus auf die ganzheitliche athletische Entwicklung im Kindesalter. Im Zentrum stehen die physiologischen und neuromuskulären Grundlagen der Kraftentwicklung sowie deren Bedeutung im Kontext einer vielseitigen Förderung von Kindern. Die Teilnehmenden erhalten einen fundierten Einblick in die Entwicklung zentraler konditioneller Fähigkeiten



wie Kraft, Schnelligkeit und Explosivität und deren Zusammenspiel mit koordinativen Fähigkeiten, die im Kindesalter eine entscheidende Rolle spielen. Ergänzend werden auch Ausdauer sowie Mobilität und Stabilität als integrale Bestandteile einer umfassenden athletischen Basis thematisiert.

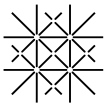
Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf grundlegenden Bewegungsformen wie Springen, Landen, Stützen, Ziehen und Stabilisieren, die als Fundament für eine langfristige Leistungsentwicklung dienen. Die Inhalte orientieren sich an einer breiten, spielerischen und altersgerechten Förderung und berücksichtigen insbesondere Kinder im Alter von etwa 4 bis 10–12 Jahren (FTEM-Stufen F1–F3). Die theoretischen Inhalte werden konsequent mit praktischen Sequenzen verknüpft, in denen die Teilnehmenden vielseitige und motivierende Trainingsformen erleben und selbst erproben. Dabei stehen methodische Progressionen, einfache Organisationsformen sowie der Einsatz von minimalem Material im Vordergrund. Durch gezielte Transferphasen, Fallbeispiele und die Entwicklung eigener Lektionsideen wird die Anwendung im eigenen Trainings- oder Unterrichtskontext systematisch vorbereitet.

Modul 2: Vertiefung Athletik, Fokus Krafttraining

Modul 2 baut auf diesen Grundlagen auf und widmet sich der spezifischen Anwendung des Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter. Im Fokus stehen dabei die strukturellen und funktionellen Veränderungen während Wachstum und Pubertät sowie deren Einfluss auf Trainingsanpassungen. Die Teilnehmenden setzen sich mit der Bedeutung der biologischen Reifung auseinander und lernen, wie unterschiedliche Entwicklungsverläufe, geschlechtsspezifische Unterschiede sowie individuelle Voraussetzungen in der Trainingsplanung berücksichtigt werden können.

Darauf aufbauend werden zentrale Trainingsmethoden des Krafttrainings vertieft, insbesondere im Hinblick auf die Steuerung von Intensität, Umfang, Frequenz und Belastungsform. Ein wesentlicher Bestandteil des Moduls ist die praxisorientierte Einführung in das Training mit Zusatzlasten, bei der sichere und altersgerechte Umsetzungsformen im Vordergrund stehen. Ergänzend werden Aspekte der Verletzungsprävention sowie gesundheitliche Fragestellungen behandelt, um das Krafttraining im Jugendalter in einen langfristig nachhaltigen Kontext einzuordnen.

Die Teilnehmenden setzen sich zudem kritisch mit verbreiteten Annahmen und Mythen im Krafttraining auseinander und reflektieren diese auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. In den praktischen Sequenzen liegt der Schwerpunkt auf der konkreten Umsetzung von Trainingsformen, der Gestaltung effektiver und sicherer Trainingssettings sowie der Übertragung auf unterschiedliche Anwendungsfelder wie Schul- und Vereinssport. Dabei führen zwei bis drei Teilnehmende ihre vorbereiteten Lektionen durch und erhalten direktes Feedback aus der Gruppe sowie von den Kursleitenden. Diese Lerngelegenheit ermöglicht es, das erworbene Wissen an Beispielen aus der realen Praxis zu reflektieren und zu vertiefen. Zum Abschluss werden die wichtigsten Erkenntnisse des Kurses im Plenum zusammengefasst. Take-home



Messages sowie konkrete Hinweise für den Praxistransfer in Schule, Verein oder Freizeit runden den Kurs ab.

Ziele

Die Teilnehmenden:

- kennen die Grundlagen des Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter sowie dessen Besonderheiten
- erleben und erproben praxisnah verschiedene Trainingsformen und Übungen in unterschiedlichen Settings
- können Trainingsmethoden alters-, geschlechter- und niveaugerecht anpassen und in ihre Sportarten übertragen
- berücksichtigen gesundheitliche Aspekte und Verletzungsprävention bei der Gestaltung von Lektionen
- gewinnen Sicherheit für die Planung und Umsetzung eigener Trainingssequenzen

3. Umfang und Dauer

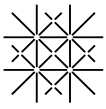
4 Kurstage insgesamt (2 Tage pro Modul) jeweils 09.00 - 17.00 Uhr. im Umfang von 1 ECTS.

Jeweils zwischen Februar und April am Wochenende (Freitag & Samstag) mit mind. 4 Wochen Abstand zwischen den beiden Modulen.

Grobprogramm Modul 1: Fokus ganzheitliches Athletiktraining mit Kindern / Jugendlichen

Tag 1

09.00 – 09.30	Kurseröffnung & Kennenlernen
09.30 – 10.30	Athletisches Anforderungsprofil der Sportarten
10.45 – 11.30	Einführung Kraft, Schnelligkeit und Explosivität, Physiologische Grundlagen der Muskulatur
11.30 – 12.30	Entwicklungsfaktor Schnelligkeit in der Praxis



12.30 – 13.30	Mittagessen und Networking
13.45 – 14.45	Entwicklungsfaktor Explosivität in der Praxis
15.00 – 16.00	Entwicklungsfaktor Kraft in der Praxis
16.15 – 17.00	Theorie-/Praxistransfer

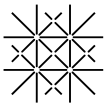
Tag 2

09.00 – 09.45	Einführung Ausdauer und Mobilität/Stabilität
09.45 – 10.45	Entwicklungsfaktor Mobilität/Stabilität in der Praxis
11.00 – 12.15	Entwicklungsfaktor Ausdauer in der Praxis
12.30 – 13.30	Mittagessen und Networking
13.30 – 14.45	Theorie-/Praxistransfer
15.00 – 16.00	Vertiefung und Fallbeispiele
16.00 – 16.30	Transfer in den Trainingsalltag: Erstellen von Lektionsplänen
16.30 – 17.00	Evaluation und Modulschluss

Grobprogramm Modul 2: Fokus Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

Tag 1

09.00 – 09.30	Mythen / Wahrheit überprüfen
09.30 – 11.30	Strukturelle und funktionelle Entwicklungen während der Pubertät
11.30 – 12.15	Austauschrunde persönliche Entwicklung und Stolpersteine während der Entwicklung (eigene Erfahrung vs. im Trainings-/Berufsalltag)
12.30 – 13.30	Mittagessen und Networking



13.30 – 15.00	Überblick Trainingsmethoden (Intensität, Umfang, Frequenz, Last, Power, offenes/geschlossenes System, Power-to-win)
15.15– 17.00	Krafttraining in der Praxis, Training mit Gewichten
Tag 2	
09.00 – 10.15	Frühe vs. späte Spezialisierung
10.30 – 12.00	Verletzungsprävention und Gesundheit (Fokus: weibliches Geschlecht als Risikofaktor)
12.30 – 13.30	Mittagessen und Networking
13.00 – 15.45	Durchführung von 3 vorbereiteten Teilnehmerlektionen mit Feedback
16.00– 17.00	Partnerakrobatik
15.15– 17.00	Take-home Messages, Kursevaluation und Ausblick

4. Zielgruppe

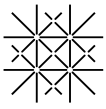
Der Weiterbildungskurs richtet sich an Fachkräfte wie Trainer*innen, J+S-Leiter*innen, Lehrpersonen, Physiotherapeut*innen, und Personen, die Dienstleistungen im Bereich Training oder Bewegung für Kinder und Jugendliche anbieten.

5. Kursleitung

Romina Ledergerber, Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel, romina.ledergerber@unibas.ch

6. Trägerschaft

Medizinische Fakultät der Universität Basel



7. Teilnahme- und Zahlungsbedingungen

CHF 550 inkl. Kursunterlagen

Die Anmeldung ist verbindlich und wird mit einer Aufnahmebestätigung gültig. Bei einer Abmeldung nach der Anmeldefrist gilt die gesamte Kursgebühr als geschuldet.

Die Bezahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn ist Voraussetzung für die Kursteilnahme und für die Ausfertigung der Teilnahmebestätigung.

Die maximale Teilnehmendenzahl ist auf 30 begrenzt, ab 18 Teilnehmenden wird der Kurs durchgeführt.

8. Kontakt

Universität Basel
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6
CH-4052 Basel

Tel. +41 61 207 47 73
romina.ledergerber@unibas.ch