

Art des Trainingsinhaltes	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase
Ausdauer	bedingt trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • kindgerecht • ohne Zwang 	bedingt trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenausdauer über Dauerlaufmethode mit gleichmäßiger Geschwindigkeit • kein sub- oder maximale Intensitäten oder Tempowechsel 	bedingt trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenausdauer über Dauerlaufmethode mit gleichmäßiger Geschwindigkeit • kein sub- oder maximale Intensitäten oder Tempowechsel 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Training ist entscheidend für spätere Leistungsfähigkeit 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Training ist entscheidend für spätere Leistungsfähigkeit
Kraft	nicht trainierbar	nicht trainierbar	mäßig bis gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Training auf wichtige Muskelgruppen beschränken • nur eigenes Körpergewicht oder geringes Fremdgewicht (z. B. ein leichter Medizinball) • kindgerechter Kraftausdauerzirkel 	gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Belastung des passiven Bewegungsapparates vermeiden • Entlastung der Wirbelsäule • keine Fremdgewichte vor dem 14. Lebensjahr • auf korrekte Bewegungsaufführung achten 	sehr gut trainierbar

Art des Trainingsinhaltes	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase
Schnelligkeit	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • nur Reaktionsgeschwindigkeit 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsgeschwindigkeit • Beschleunigungsvermögen • Aktionsschnelligkeit • keine Schnelligkeitsausdauer 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsgeschwindigkeit • Beschleunigungsvermögen • Aktionsschnelligkeit • keine Schnelligkeitsausdauer 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsfähigkeit • Beschleunigungsvermögen • Aktionsschnelligkeit • Schnelligkeitsausdauer 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsfähigkeit • Beschleunigungsvermögen • Aktionsschnelligkeit • Schnelligkeitsausdauer
Beweglichkeit	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • nur im Rahmen der normalen Bewegung 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen für Schulter und Hüfte beachten 	sehr gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • wichtigste Phase für die Beweglichkeit 	mäßig bis gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • extreme Dehnung vermeiden 	mäßig bis gut trainierbar <ul style="list-style-type: none"> • extreme Dehnung vermeiden

Art des Trainingsinhaltes	Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste puberale Phase	Zweite puberale Phase
<p style="text-align: center;">Koordination</p>	<p>sehr gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsfertigkeiten • korrektes Erlernen • vielseitige und variationsreiche Aufgaben bei hoher Übungshäufigkeit 	<p>sehr gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • hohe Wiederholungszahl erforderlich • nur grobmotorische Bewegungen 	<p>sehr gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • bessere Merkfähigkeit • auch feinmotorische Bewegungen möglich 	<p>gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbesserte motorische Steuerung, Anpassungsumstellungs- und Kombinationsfähigkeit 	<p>gut trainierbar</p> <ul style="list-style-type: none"> • verbesserte motorische Steuerung, Anpassungsumstellungs- und Kombinationsfähigkeit