

Langfristiger Aufbau im leichtathletischen Krafttraining

Alter	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Unterstufe				Oberstufe				Aufbau-LA			Leistungs-LA		
Probleme	Haltung, Spannung, Ballenlauf-, Wurf-, Sprungkraft meist nicht genügend Gründe: Sitz- und Fernsehgesellschaft, eingeschränkter Bewegungsraum				Dysbalancen und erhöhte Verletzungsanfälligkeit (Knie, Rücken, Fussgelenke) Gründe: Wachstumsschübe, damit verbundene veränderte körperliche Gegebenheiten, Gesteigerte Belastungen				Letzte Wachstumsschübe (v.a. Knaben!) bedeuten beschränkte Belastungsfähigkeit! Individuelle Defizite aufgrund der körperlichen Entwicklung und Training Kraftpotenzial nicht ausgeschöpft			Ev. körperl. "Vergangenheits-Bewältigung" Körper noch nicht genügend vorbereitet für noch intensivere Technikübungen Kraftpotenzial noch nicht ausgeschöpft		
Ziele	- Belastungsverträglichkeit erhöhen für Ermüdungswiderstandsfähigkeit und zur Verletzungsprophylaxe. - Schaffen der notwendigen körperlichen Voraussetzungen fürs Erlernen der Technik (=Zubringer-Leistung). - Funktionelle Kraft erhöhen damit eine grössere Leistung resultiert.				"Ausgleichen" der durchs Wachstum veränderten Belastungsverträglichkeit des Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates Funktionelle Kraft erhöhen, damit die vorgesehene Technikform verfeinert werden kann und eine grössere Leistung resultiert.				Erhöhen der Belastungsverträglichkeit - wegen veränderten körperlichen Voraussetzungen - vor Einführung intensiverer Technikübungen. - Aufbau speziell benötigter Muskelgruppen/Muskelketten Allgemein-Zielgerichtete Kraft			Erhöhen der Belastungsverträglichkeit - vor Einführung noch intensiverer Technikübungen - Aufbau der für die Disziplin benötigten speziellen Kraft/Muskeln Von der Allgemein-Zielgerichteten Kraft zur Speziell-Zielgerichteten Kraft Extensiv → Intensiv → Explosiv		
Thematik allgemein	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Körperspannung / Haltung ▪ Ballenlauf ▪ Belastungsverträglichkeit ▪ Wurf-/Sprung-/Laufkraft 				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gelenk-Stabilisation, Rückenschule ▪ Allgemeine Kraft (u.a. Bauch) ▪ Funktionelle Kraft via Technik 				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gelenk-Stabilisation, Rückenschule ▪ Technik-orientierte Kraftübungen ▪ Hantel: Strecker-Ketten 			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Technik-orientierte Übungen ▪ Hantel: erweiterte Übungsauswahl (mehrgelenkige/eingelenkige) sowie erhöhte Umfänge/Intensität 		
Thematik speziell	<ul style="list-style-type: none"> - Turnen (Körperspannung) - Seilspringen, Hüftspiele - Barfuss-Formen - Über hohe Umfänge im Techniktraining 				<ul style="list-style-type: none"> - Stabilisation (Fussgelenke, Knie, Hüfte) - Rücken-Schule (Wirbelsäule!) - Mehrfachsprünge - Medizinball-Training 				<ul style="list-style-type: none"> - Würfe/Stösse mit schwereren Gewichten - Sprung: Sprung-Bahnen, Aufsprünge - Stabilisation (Fussgelenke, Knie, Hüfte) - Hantel: Mehrgelenkige Ueb.; Strecker 			<ul style="list-style-type: none"> - Intensive Sprünge: Plyometrisch - Intensive Wurfformen: Hohe Gewichte - Lauf: Widerstands-Läufe - Hantel: Von allgemein zielgerichteten zu speziell zielgerichteten Übungen 		
Methodik	<ul style="list-style-type: none"> - Spielerisch (Wettkämpfli) - Regelmässig - Dynamisch 				<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig (kurz, in jedem Training) - Motivierend, Paar-Formen - Bewegungsqualität - mit eigenem Körper - z.B. als Kraft-Koordinations-Circuit 				<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig (evt. eigenes Training) - Technik-orientiert - Sorgfältiges Einführen in Arbeit mit Krafttrainings-Geräten (Qualität!) - Auch als Kraftcircuits organisiert 			<ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig (eigenes Training) - Technik-orientiert - Zielgerichtet-Individualisiert - Kontrollierte, zweckmässige Steigerung der Belastung 		
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> - Technik-Training mit vielen Wiederh. - Hüftwettkämpfli wie Hahnenkampf - Einbein-Hüpfstafetten - Kletterstangen-Übungen - Übungen an Langbänken, Barren - Trampolin, Minitramp (Ganzkörperstr.) - Bodenturnen (Ganzkörper-/Hüftstreck.) - Reck/Barren/Ringe: Beugen-Strecken - Kampf-/Raufspiele - Ergänzend: Richtiges Heben erlernen (z.B. Langbänkli, Kastenteile...) 				<ul style="list-style-type: none"> - Wurf: Medizinball-Übungen - Sprung: Mehrfachsprünge, Sprung-ABC - Lauf: Beschleunigungen, Dauerlauf - Seilspringen (z.b. auf Langbank) - "Spinne" mit Beinheben - Seitliches Hüftheben - Rumpfbeuge (Ball zw. Beinen eingekl.) - Liegestützen (ev. Arme erhöht abgest.) - Fussbrettli/Thera-Kissen - Thera-Ball - Kraft-Circuits (auch Kraft/Koord.-Circuit) 				<ul style="list-style-type: none"> - Wurf: Würfe mit variierten Gewichten - Sprung: Mehrfachsprünge, Aufsprünge - Lauf: Beschleunigungen, Fahrtspiele - Medizinball-Übungen - Aufrichten am Schwedenkasten - Komplexere Trainings-Formen mit eigenem Körpergewicht - Kraft-Zirkel-Trainings - Hantel: Reißen (nur Stange; ohne Gew.) 			<ul style="list-style-type: none"> - Disziplin-Spezifische Übungen - Einbeinige und plyometrische Sprünge - Würfe/Stösse mit schwereren Gewichten - Lauf: Gegenstände ziehen, Läufe mit Gewichtsweste - Gezielte Vorermdung - Intermittierendes Training - Medizinball-Übungen - Zielgerichtetes Hanteltraining - Übungen an Kraft-Maschine 		