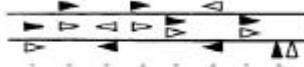
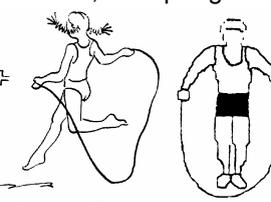
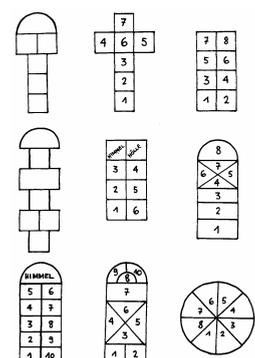


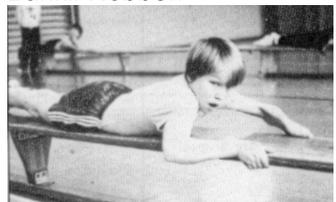
# Übungssammlung Krafttraining Unterstufe

## Ballenlauf

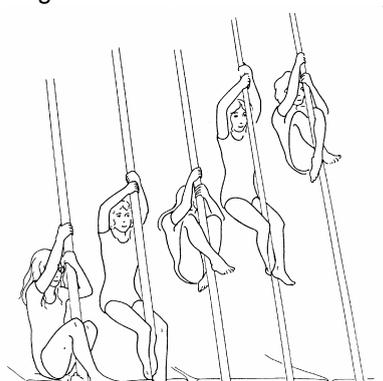
<p><b>Gummitwist-Übungen</b></p> <p>1. Teil:</p>  <p>2. Teil:</p>  <p>▲ = li Bein ▼ = re Bein z.Bsp: LA-Test 1.4. als Ziel</p>	<p><b>Hüpfwettkämpfe</b></p>  <p>z.Bsp. Hahnenkampf; Fangis- und Stafettenformen mit einbeinigem Hüpfen auf Ballen</p>	<p><b>Seillaufen, Seilspringen</b></p>  <p>Beidbeinig, Einbeinig, mit/ohne Zwischenhüpfen, Vorwärts, Rückwärts, Beine öffnen /schliessen, mit Überkreuzen...</p>	
--	---	--	---

## Armkraft

**Arm-Zugkraft: Alarm! Diese Kraft verkümmert bei den Kindern zunehmend!**

<p><b>Bänkli-Robben</b></p>  <p>Sich mit den Armen auf der Langbank vorwärts ziehen</p>	<p><b>Klettern und Hangeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Tau die Matte hoch</li> <li>- Quer-Klettern (vgl. Abb.)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Halten und Aufziehen</li> <li>- Ringe</li> <li>- Reck</li> <li>- Seilziehen</li> <li>- Schwingen von Kasten zu Kasten am Tau</li> </ul>
---	---	--

**Stangenklettern:**



**Hinweise:**

- Vorstufe: Schwing-Hangeln
- Häufig kurs klettern lassen

**Technik:**

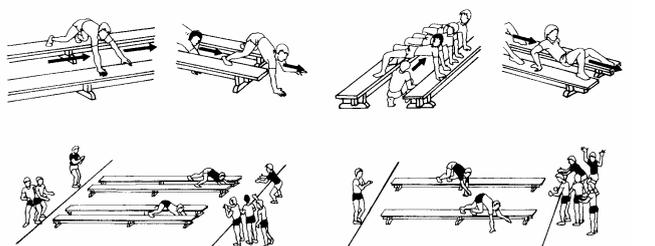
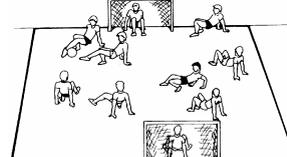
- Die Unterschenkel umklammern die Stange vom Fussrist bis zur Innenseite des Knies (unteres Bein) und von der Ferse bis zur Innenseite des Knies (oberes Bein).
- Hauptfehler:
  - > Berühren der Stange mit den Fusssohlen
  - > Umklammern der Stange nur mit den Füßen
  - > Umklammern der Stange mit Unter- und Oberschenkel

**Einführen**

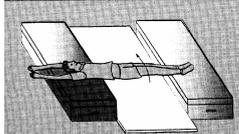
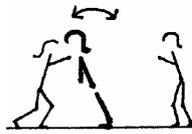
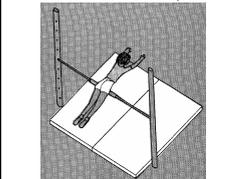
1. Schräge Stangen

- Sitz unter der Stange, Griff in Kopfhöhe; Kletterschluss fassen - Kontrolle
- Sitz, Kletterschluss: Hochziehen der Knie bis zu den Händen, Stange einklemmen, dann wieder senken
- Sitz, Kletterschluss: Hochziehen der Knie, Stange einklemmen, höhergreifen mit den Händen, tiefergreifen mit den Händen, senken der Beine zum Sitz
- Sitz, Kletterschluss: Zwei Züge klettern, im Kletterschluss (Päckli) abwärtsgleiten mit wechselweisem Tiefgreifen der Hände (Hände nicht gleiten lassen)
- Stand unter der Stange, Griff in Kopfhöhe: Mehrere Züge klettern.

**Arm-Stützkraft**

<p><b>Langbank-Übungen</b></p> 	<p><b>Krebsgang-Formen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stafette, Krebs-Fussball</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barren: Stütz- und Schwingformen</li> <li>- Schubkarre (auch über Hindernisse)</li> </ul>
---	---

## Körperspannung / Rumpfkraft

<p><b>Spaghetti rollen</b></p> 	<p><b>Baumstamm rollen</b></p> 	<p><b>Propeller</b></p> 	<p><b>Toter Mann I</b></p> 
<p><b>Schubkarren-Variant.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände auf Pulli rutschen</li> <li>- auf Teigwalze</li> <li>- "Hallo Taxi" (vgl. Abb)</li> </ul> 	<p><b>Toter Mann II</b></p>  <p>Anheben des "steifen" Kameraden an Füßen</p>	<p><b>Waage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- auch auf Bällen, etc</li> </ul> 	<p><b>Mini-/Maxitramp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Streckübungen</li> <li>- Strecken+Drehen</li> </ul> 
<p><b>Bodenturnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstand-Formen</li> <li>- Kippen</li> <li>- Überschlagen</li> <li>- Rad, Rondat, etc.</li> </ul>	<p><b>Reck</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf-/ Unterschwingen</li> </ul> 	<p><b>Barren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen</li> <li>- Sturzhang</li> <li>- Handstand</li> </ul> 	<p><b>Ringe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwingen</li> <li>- Halbe Drehung</li> <li>- Sturzhang</li> </ul>

**Üben:**

- Stand unter der Stange: Ausholen zum Sprung und Kletterschluss: wer hängt am höchsten?
- Wer braucht am wenigsten Züge bis ganz hinauf?

**Anwenden:**

- Schnellklettern: Wettklettern in Gruppen, die Ersten und Zweiten jeder Gruppe gegeneinander oder die schnellsten Mädchen gegen die schnellsten Knaben. Für schwächere Gruppen: halbe Höhe
- Kokosnuss-Jagd: Sprint-Kletter-Kombinationen

**Weiterführend:**

- Klettern am Tau einführen
- Hangeln einführen

**Spezifische Kraft:**

**Eine hohe Wiederholungszahl beim Techniktraining sorgt für genügend Training.**