

## Stabilisation durch Kräftigung

Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich wird ein wichtiger Grundstein für das Training in jeder Sportart gelegt.

Spricht man von Kraft, erscheinen vor dem inneren Auge oft gespannte T-Shirts über aufgeblähten Oberarmen, v-förmige Rücken und durchtrainierte Hintern. Ein schöner, durchtrainierter Körper kann durchaus Ziel eines Krafttrainings sein. Unser Augenmerk ist aber vielmehr darauf gerichtet, dass ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem sehr viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen kann und Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein muss.

### Lange, langsam und präzise!

Es gibt viele Arten, wie gekräftigt werden kann. Dabei sind nicht nur die Auswahl der Übungen, sondern auch die sorgfältige Ausführung derselben wichtig. Für das Training der Grundkraft gelten spezielle Richtlinien.

### Vor der Kräftigung

Aufwärmen: Vor dem Kräftigen soll die Körpertemperatur erhöht und der Puls beschleunigt werden.

### Während der Kräftigung

Ohne Zusatzgewichte: Das Training der Grundkraft soll grundsätzlich ohne Zusatzgewichte durchgeführt werden.

Dynamisch langsam: Wichtig ist die Qualität, auch bezüglich des Ausführungstempos. Die Übungen sollen dynamisch langsam, das heisst, kein Verharren in der Endposition, durchgeführt werden.

Richtig atmen: Während den Übungen sollte regelmässig geatmet werden. Die Luft wird nicht angehalten.

### Nach der Kräftigung

Nachdehnen: Die Muskulatur kann nach dem Krafttraining statisch oder auch dynamisch langsam (kein Verharren in der Endposition) gedehnt werden.

## Übungsprogramm

Mannschaften	Übungsdauer	Anzahl Serien	Umfang pro Woche
13-14 Jahre	40 Sekunden	1 – 2	1 – 2 mal
15 – 17 Jahre	50 Sekunden	2 – 3	2 – 3 mal
18 – 21 Jahre	60 Sekunden	3 – 4	3 – 4 mal

- Die Spieler der 13/14 J. können die Übungen auch statisch durchführen. Die Übungen sollen in der Endposition ca. 10 Sekunden gehalten werden. Die Anzahl Wiederholungen bestimmen die Spieler selber.
- Das Programm wird ganz sicher einmal pro Woche im Verein durchgeführt.
- Die Übungsauswahl kann variiert werden; periodisch sollt jede Übung durchgeführt werden.
- Noch ein Hinweis für zu Hause: Führe das Programm immer mit Musik durch! Das Tempo der Musik soll auf die Kräftigungsübungen abgestimmt sein. Langsame Tempi eignen sich besser!

## Globale Rumpfstabilität

### Übung 1

#### Ausgangsposition



Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Endposition



Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal einer Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.

### Übung 2

#### Ausgangsposition



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.

#### Endposition



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.

## Rückenmuskulatur

### Übung 1

#### Ausgangsposition



Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.

#### Endposition



Abwechslungswiese ein Arm und ein Bein diagonal 10-15 cm vom Boden abheben. Kopf bleibt leicht vom Boden abgehoben.

### Übung 2

#### Ausgangsposition



Kniestand. Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme gestreckt in Aussenrotation.

#### Endposition





Oberkörper mit geradem Rücken aus der Ausgangsposition senken und heben.

## Bauchmuskulatur

### Übung 1

Ausgangsposition



Endposition

	
Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.	Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung Füße, der Kopf berührt den Boden nicht.

### Übung 2

Ausgangsposition

Endposition



	
Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken bzw. rechten Oberschenkels.	Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind. Die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei in Rtg. Füße, der Kopf berührt den Boden nicht.

## Arm- und Schultermuskulatur

### Übung 1

Ausgangsposition



Endposition

	
Kniestand. Die Arme gestreckt vorne am Boden, gerader Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.	Abwechslungsweise links und rechts den gestreckten Arm heben.

### Übung 2

Ausgangsposition

Endposition



	
Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt.	Beugen und Strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.
Variante: Durchführen von „normalen“ Liegestützen. Hände abwechslungsweise nach innen oder nach aussen drehen.	

## Gesässmuskulatur

### Übung 1

Ausgangsposition



Endposition

	
Bauchlage. Ein Bein im Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt, Kopf liegt auf den Armen.	Heben und Senken des gebeugten Beines, Bein nicht höher als 10-15 cm abheben.

### Übung 2

Ausgangsposition

Endposition

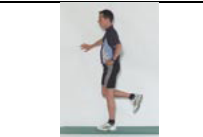
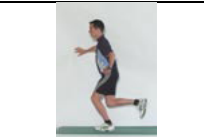
	
Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, oberes Bein im Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Rtg. Kopf.	Gestrecktes Bein heben und senken.

## Beinmuskulatur

### Übung 1

Ausgangsposition

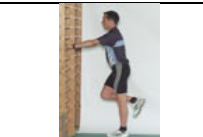

Endposition

	
Einbeinstand seitlich zur Wand. Eine Hand stützt sich an der Wand ab, die andere Hand ist am Becken abgestützt, Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.	Knie beugen und strecken, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule.

### Übung 2

Ausgangsposition

Endposition

	
Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.	Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück (Ferse anheben), Kniegelenk bleibt gestreckt.