

## 4.2.2 Konditionstraining für die Alterstufe (S10 - S12)

Die erworbenen Fähigkeiten im ersten Kinderbereich werden in der zweiten Kinderklasse bis zur ersten Schülerklasse weiter verfestigt und trainiert. Die spielerische Hinführung zum Training weicht einem geordneten Training in dieser Altersstufe.

Das Konditions- und Koordinationstraining für den Übergang Kinder-Schülerbereich lässt sich folgendermaßen kennzeichnen:

- Allgemeine Trainingsinhalte wechseln sich zunehmend mit zielgerichteten Trainingsinhalten ab
- Komplexes koordinatives Training und Schnelligkeitstraining sind wesentliche Bestandteile des Trainings in diesem Altersbereich
- Mit zunehmenden Könnensniveau sollte die individuelle Überwindungsfähigkeit vor allem im Koordinationstraining mit einbauen
- Kraftinhalte müssen zunehmend ins Training mit eingebaut werden wobei das Training auf die neuronalen Komponenten der Kraft abzielt (Link zu Kapitel Kraft). Darüber hinaus ist es eine Aufgabe dieses Trainingsabschnittes (S12), die grundlegenden Übungen des Krafttrainings vor allem die Kniebeuge technisch exakt zu erlernen und die notwendigen Vorraussetzungen dafür zu erwerben.
- Inhalte zur Schulung der komplexen Ausdauerleistungsfähigkeit werden zunehmend über den Einsatz von extensiven und intensiven Dauerbelastungen ins Training integriert.

| Trainingsbereiche                  | Trainingsmittel                                                                                                         | Bedeutung | TE/Woche |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|
| Allg. Kraft / Athletik<br>Motorik  | Ganzkörperkräftigung 1+2;<br>Sprungserien; Kraftzirkel;<br>Kniebeugen-(Variationen)                                     | * * *     | 2-3      |
| Schnelligkeit /<br>Koordination    | Lauf- Sprung ABC; Parcours;<br>Sprünge zum Training der<br>Differenzierungs-<br>Anpassungsfähigkeit                     | * *       | 2        |
| Koordination /<br>Gleichgewicht    | Regulationstraining / Balance<br>auf Seil / Stange / MFT /<br>Pezziball etc.                                            | * * *     | 2-3      |
| Ausdauer                           | Ausdauer Spiele;<br>Berggehen; Rad; MTB; Lauf;<br>Inline Kombinationen: Duathlon /<br>Biathlon; ext./int. Dauermethode; | * * *     | 2-3      |
| alternative<br>Sportarten / Spiele | Sportarten mit verwandten<br>koordinativen / konditionellen<br>Anforderungen                                            | * *       | 1-2      |
| Beweglichkeit                      | Aktiv / passive Dehnmethoden                                                                                            | *         | 2-3      |

## **Beispielstrainingseinheiten zum Konditions- und Koordinationstraining**

Die folgenden Trainingseinheiten bzw. Programme sind als Vorschläge gedacht und aus dem jüngeren Altersbereich (bis S 8) aufgebaut. Jeder Trainer ist aufgefordert individuell die Inhalte anzupassen.

### **Trainingsprogramme S10/S12**

#### *Koordinations- Schnelligkeitsprogramme*

- Kondiprogramm 1 : Allgemeine Lauf- und Sprungschule
- Kondiprogramm 2 : Koordinationsübungen mit Kasten und Minitramp
- Kondiprogramm 3 : Gleichgewichtstraining
- Kondiprogramm 4 : Übungsbeispiele an Turngeräten
- Kondiprogramm 5 : Schnelligkeitstraining / Schnellkoordination
- Kondiprogramm 6 : Seilsprungsprogramm

#### *Kraftprogramme*

- Kondiprogramm 7 : Kraft- / Kräftigungstraining
  - Kraft 7.1: Ganzkörperkräftigung 1
  - Kraft 7.2: Ganzkörperkräftigung 2
  - Kraft 7.3: Training mit „freien Gewichten“

- Kondiprogramm 8 : Sportarten und Spiele
- Kondiprogramm 9 : Ausdauertraining - Biathlon
- Kondiprogramm 10: Beweglichkeit (aktiv – statisch)

### **Kondiprogramm 1: Allgemeine Lauf und Sprungschule**

*Geräte*            keine

*Aufwärmen*    10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

#### *Übungen zur allgemeinen Laufkoordination*

1. Technisch richtiges Laufen (Beinschwung, Armschwung, Gesamtkoordination)
2. Sprintlauftechnik (Ballenlauf mit deutlichen Kniehub-Unterschenkelschwung und Armzug)
3. Dauerlauftechnik (Ökonomischer Lauf, mit aufrechten Oberkörper)
4. Lauf ABC: Fußgelenkslauf, Kniehebelauf (Skippings), Unterschenkelhebelauf (Liftings), Sidesteps, Rückwärtslauf, Übersetzen
5. Hopserlauf vorwärts (normal, auf Höhe, auf Weite)
6. Hopserlauf rückwärts (normal, auf Höhe, auf Weite)
7. Sprunglauf
8. Richtungsläufe vorwärts, rückwärts, seitlich

#### *Übungskombinationen*

1. Fußgelenkslauf und Kniehebe- bzw. Unterschenkelhebelauf im Wechsel
2. Hopserlauf vorwärts, Hopserlauf rückwärts im Wechsel
3. Sidesteps mit Übersetzen im Wechsel
4. Laufen mit ganzen und halben Drehungen
5. Sprunglauf, normaler Lauf, Hopserlauf im Wechsel
6. Hopserlauf mit unterschiedlichen Armbewegungen
7. Beschleunigen, Treiben lassen, Abbremsen (Ins and Outs)

### *Übungen zur allgemeinen Sprungkoordination*

1. Strecksprung mit Ausholbewegung als Einzelsprünge
2. Seriensprünge hintereinander (z.B. mit anhocken, anfersen, grätschen)
3. Hürdensprünge
4. Umsteigesprünge
5. Beidbeinsprünge seitlich
6. Einbeinsprünge
7. Treppensprünge
8. Bergaufsprünge
9. Sternsprünge (vorwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts)

### *Bemerkungen*

- Die allgemeine und spezielle Lauf- und Sprungschule ist die Basis im Koordinationstraining.
- Das Training kann auf das wesentliche reduziert werden z.B. technisch richtiges Laufen, und kann bis zu komplexen skispezifischen Sprüngen und Bewegungskombinationen reichen.
- wichtig ist ein technisch richtiges Erlernen, und eine saubere rhythmische Ausführung
- bei einem höheren Könnensstand sollten immer wieder neue Variationen mit eingebaut werden
- Hilfsmittel (Linien, Hürden, Bälle, Stangen, Ringe usw.) sinnvoll einsetzen
- Lauflänge für Koordinationstraining ca. 20 m, Belastungszeit pro Übung, bis zu 20 sec., ca. 3-5 Wiederholungen pro Übung oder die Übungsdauer und die Wiederholungen dem momentanen Leistungsstand anpassen
- Als Erwärmung in die Trainingseinheit einbauen (ca. 5 Übungen, Dauer 30 min.), oder als eigenständige Trainingseinheit ca. 10 Übungen, Dauer ca. 60 min)

### **Kondiprogramm 2: Koordinationsübungen mit Kasten und Minitramp**

*Geräte* 3 - 5 Minitramps und 4 - 6 Kästen.

*Aufwärmen* 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

### *Übungen*

1. Kästen und Minitramps hintereinander aufstellen, Kastenhöhe dem Können der Sportler anpassen
  - ⇒ fließendes Springen vom Minitramp auf die Kästen mit Aufsetzen beider Beine
  - ⇒ freies Überspringen der Kästen ohne Berührung der Kastenoberseite
  - ⇒ freies Überspringen der Kästen mit verschiedenen Armhaltungen (verschränkt auf Rücken oder Brust, gestreckt in die Höhe)
  - ⇒ freies Überspringen der Kästen, am letzten Kasten ein Turnelement einfügen (Handstand Überschlag, Radwende oder Salto)
2. Zwei Kästen zusammenrücken - Minitramp - Kasten 7-8teilig - Minitramp - normaler Kasten
  - ⇒ fließendes Überspringen der unterschiedlichen Kästen
  - ⇒ Reihenfolge verändern

### 3. Neuer Aufbau mit Anordnung im Viereck

- ⇒ fließendes Springen mit Kontakt auf dem Kastenoberteil
- ⇒ fließendes Überspringen, Oberkörper zeigt immer in die selbe Richtung, dadurch seitliches Springen
- ⇒ fließendes Überspringen der Kästen mit Drehungen über den Kästen
- ⇒ Variation des Aufbaus mit gleichen Aufgabenstellungen

### Kondiprogramm 3: Gleichgewichtsschulung

*Geräte* Schwebebalken, Langbank, Seile, Slackline, MFT, Pezziball

*Aufwärmen* 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

#### Übungen

Schwierigkeitsgrad beim Gleichgewichtstraining vom Stehen über das Bewegen in unterschiedlichen Richtungen, Drehungen und Kombinationen bis hin zu Sprüngen steigern. Auch Kombinationen mit anderen Übungen (Bällen, Kniebeugen etc.) und Wettkampfformen sind sinnvoll einzubauen!

Die Übungen in den verschiedenen Altersbereichen unterscheiden sich dabei nicht stark allerdings die Qualität der Ausführung!!



## Kondiprogramm 4: Turnen

Geräte Turngeräte

Aufwärmen 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

### Übungen

#### 4.1 Bodenturnen

Die Übungen sollten wenn möglich mehrmals hintereinander geturnt und die Durchgänge wiederholt werden

| <b>Klassische Übungen</b>                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Einturnen (bekannte Einzelelemente und leichte Kombinationen)                                                                                                 |
| 2. Handstandabrollen - Flugrolle - Rolle vw                                                                                                                      |
| 3. Handstandabrollen - Flugrolle - Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - Rolle rw durch den flüchtigen Handstand                                             |
| 4. Radwende - Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - (wechselweise über li und re Schulter)                                                                   |
| 5. Radwende - Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - Flugrolle - Rolle rw durch den flüchtigen Handstand                                                      |
| 6. Handstandabrollen - Flugrolle - Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung - Flugrolle - Rolle vw - Rolle rw durch den flüchtigen Handstand                      |
| 7. wie 5. - 3 Schritte Anlauf - Radwende                                                                                                                         |
| 8. wie 6., aber Einleitung Rolle vw in den Handstand, dann Handstandabrollen usw.                                                                                |
| 9. Für Fortgeschrittene: 3 Schritte Anlauf Radwende - Flicflac - 3 Schritte Anlauf Handstützüberschlag, weitere Kombinationen mit Flic-Flac, Handstützüberschlag |
| 10. weitere Elemente: Rolle rw in Grätsche, Bodenkippe, Salto mit Minitrampolin                                                                                  |

#### 4.2 Ringe/Taue

| <b>Klassische Übungen</b>                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Turnen von verschiedenen Positionen an den ruhenden Ringen (Sturzhang gewinkelt und gestreckt, Rolle vw / rw) |
| 2. Schwingen mit Schwungholen (2-er Kontakt am Boden)                                                            |
| 3. Schwingen mit halber Drehung am Wendepunkt                                                                    |
| 4. wie 3. mit Absprung am Umkehrpunkt - Landung in der Hocke in einer Weichbodenmatte                            |
| 5. wie 4. mit halber Drehung nach dem Absprung                                                                   |
| 6. Schwingen in den Sturzhang (gewinkelt und gestreckt)                                                          |
| 7. Schwingen mit Turnen der Rolle rw                                                                             |
| 8. Kreisen in den Ringen                                                                                         |
| 9. Schwingen - Absprung in ein Minitramp - Absprung mit Hocke, Flugrolle oder Salto                              |
| 10. Für Fortgeschrittene: Schwingen in den Stütz - Abgang                                                        |

### *Alternative Übungen*

Affenkampf: 2 Partner hängen an 2 benachbarten Seilen (Ring). Jeder versucht den anderen vom Seil (Ring) auf den Boden zu zwingen.

Balltransport: Ein Sportler hängt an einem Seil (Ring). In einiger Entfernung liegt auf jeder Seite je ein umgedrehter Kastendeckel, in einem liegen 3-5 Bälle. Die Bälle sollen nun in das andere Kastenteil befördert werden, indem sie zwischen die Füße geklemmt werden und schwingend zur anderen Seite befördert werden.

Liegestütz-Balltransport: Ein Sportler hängt mit den Füßen in den tief gestellten Ringen, mit den Händen stützt er am Boden (Liegestütz). Nun werden Tennisbälle aus einem Kastenteil auf der einen in ein Kastenteil auf der anderen Seite transportiert.

Schiffschaukel: 2 Partner stehen in 2 benachbarten tief gestellten Ringen. Jeder hält sich an den Seilen der Ringe des Partners. So wird geschaukelt wie in einer Schiffschaukel. Varianten: Zielschaukeln, so dass bestimmte Gegenstände auf jeder Seite berührt oder auf einer Seite aufgenommen und auf der anderen Seite abgelegt werden.

Stehen in den Ringen: Der Sportler steht in den Ringen und fasst die Seile in Schulterhöhe. In dieser Position werden verschiedene Aufgaben gestellt wie Arme auseinanderdrücken, Beine grätschen, Schrittstellung, in den Liegehang vorwärts/rückwärts fallen lassen usw.

Ringschaukelstaffel: 2 Partner stehen jeder in einem tief gestellten Ring und halten sich am Seil des Ringes. Sie schwingen aneinander vorbei und übergeben sich z.B. einen Ball, Stab, eine Kappe oder ähnliches.

Varianten: die Partner tauschen 2 Gegenstände; jeder setzt dem anderen seine Kappe auf; mehrere Partner schaukeln nebeneinander und übergeben mehrere Gegenstände durch die Reihe usw.

## **4.3 Reck**

### *Klassische Übungen*

1. Felgaufschwung - Spannung halten - Lagespiel - Felgunterschwung
2. Felgaufschwung - Felgumschwung rw - Felgunterschwung/Felgunterschwung mit halber Drehung
3. Felgaufschwung - Felgumschwung rw - Flanke/Hocke übers Reck
4. Laufkippe - Felgumschwung - beliebiger Abgang

### *Alternative Übungen*

Stange überwinden: Die Reckstange soll schnellstmöglich überwunden werden. Varianten ergeben sich durch verschiedene Aufgabenstellungen und Reckhöhen.

Wechselhängen: Verschiedene Hangpositionen wie Beuge-, Hock-, Sturz-, Knie-, Zehen- oder Fersenhang werden auf Kommando oder in vorher festgelegter Reihenfolge schnellstmöglich eingenommen.

Auf die Stange: Bestimmte Positionen auf der Stange wie Stütz, Bauchlage (ohne festhalten), Sitz, Strecksitz (mit und ohne festhalten), Stand, Einbeinstand werden möglichst schnell eingenommen.

Varianten ergeben sich durch die Reckhöhe.

Abgänge: Aus dem Stütz am brusthohen Reck nach vorne kippen, Hände auf den Boden setzen und abrollen oder in den Handstand schwingen und abrollen. Flanke, Hocke, Unterschwung usw.

#### 4.4 Sprung-Springen

Aufsprünge: Mit verschiedenen Sprunghilfen (Einfach-, Doppelsprungbrett, Minitramp) wird auf verschiedene Geräte wie Bock, Wackelbock (ein Fuß kürzer), Querkasten, Längskasten oder Pferd zum ruhigen Stand gesprungen.

Überspringen: Verschiedene Geräte werden aus dem Minitramp ohne oder mit Aufgabenstellungen übersprungen.

Aufgaben: Strecksprung; Beine anhocken oder grätschen; halbe oder ganze Drehung usw.

Stützsprünge: Grätsche, Hocke, Kopfstand- oder Handstandüberschlag (ausreichende Hilfestellung und methodischer Aufbau!) über verschiedene Geräte.

#### 4.5 Minitrampolin

| Übungen                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Flugrolle aus dem Minitramp mit Variation von Höhe und Weite              |
| 2. Strecksprünge mit ganzer Drehung wechselweise li / re Grätsche oder Hocke |
| 3. Salto vw gebückt, gehockt oder gestreckt                                  |
| 4. Salto rw mit Ausholbewegung vom Kasten oder frei aus dem Minitramp        |
| 5. Flic-Flac aus dem Minitramp                                               |
| 6. Salto vw mit ¼ Drehung                                                    |
| 7. Handstandüberschlag mit quer- oder längs gestelltem Kasten                |
| 8. Radwende über längs gestellten Kasten                                     |

Einfache Übungen (1 - 2) mit mehreren Wiederholungen zum Einturnen, von den schwierigeren Elementen (3 - 8) pro Trainingseinheit nur 1 - 2 auswählen und konsequent üben.

#### Kondiprogramm 5: Schnelligkeit / Schnellkoordination

Die nachfolgend aufgeführten Trainingseinheiten zur Entwicklung der Schnelligkeit stellen unterschiedlich hohe koordinative Anforderungen.

Für den Skisport ist Schnelligkeit vor allem in Verbindung mit hohen koordinativen Anteilen notwendig. Deshalb ist gerade in diesem Alter zu empfehlen, beim Schnelligkeitstraining möglichst viel in der koordinativen Beanspruchung abzuwechseln, um sowohl den günstigen körperlichen Voraussetzungen zur Verbesserung der reinen Schnelligkeit als auch dem sportart-spezifischen Anspruch, unter Zeitdruck koordinativ schwierige Aufgaben zu erfüllen, gerecht zu werden.

#### 5.1 Schnelligkeit - komplex

Geräte            Seile; Hürden; Kleinkästen; SpeedysAufwärmen

Intensives Aufwärmen mit Koordinationsübungen oder Spiel und leichte Kräftigung

Übungen\_1:

|   | <b>Übung</b>                                                                                                                                     | <b>Ausführung</b>                           |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1 | BB Aufspringen auf Kasten über Hürde mit Sprungbrett                                                                                             | ca. 8 Sprünge mit hoher SK-leistung         |
| 2 | Beidbeinkontakte hin/her mit Sprungbrett und Weichboden (1er, 2er, 3er Kontakte auf Sprungbrett)                                                 | Reaktiv, schnell, stabil                    |
| 3 | Seitsprünge beidbeinig auf und über Kleinkasten seitlich (2 – 3 Kästen)                                                                          | 4 Bahnen, optimal kurze Kontaktzeiten       |
| 4 | Vor-rück -Sprünge (2 Speedys) und dann unter einer Hürde durch                                                                                   | Aus den Beinen, 8 Bahnen                    |
| 5 | Leiter WM Übung oder WM Übung mit Variation                                                                                                      | 20 er Leiter, 2 Bahnen                      |
| 6 | Sidesteps mit Med.ball und seitlich ablegen (1 Bahn ca. 4 m)                                                                                     | 6 Bahnen                                    |
| 7 | Beidbeinige SL-Sprünge über Speedy Hürde (1. Stock)                                                                                              | 20-30 Beidbeinkontakte, reaktiv und schnell |
| 8 | BB Ringsprünge mit Orientierung: innen-rechts-innen-links-innen $\frac{3}{4}$ Drehung, innen-rechts-innen-links-innen $\frac{3}{4}$ Drehung, usw | 4-6 Drehungen                               |

## 5.2 Schnellkoordination mit der Koordinationsleiter

Diverse Übungen in der Koordinationsleiter mit den vielfältigsten Formen an Kontakten und Bewegungskombinationen!

*Übungen\_2:*

| <b>Übungen</b>                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. „WM-Übung“ – durchlaufen der Leiter von einer zur anderen Seite mit schnellen einbeinigen – Kontakten! Variation: 1-er – 3-er Kontakte, Stäbe oder Bälle in Vorhalte! |
| 2. schnelles durchlaufen der Leiter mit 1-er oder 3-er Kontakten oder im Wechsel!                                                                                        |
| 3. Beidbein aussen – Beidbein innen ,oder Beidbein- Einbein- Kontakte im Wechsel                                                                                         |
| 4. RS Imitations- Läufe durch die Leiter (allein oder in der Gruppe synchron)                                                                                            |
| 5. Beidbein aussen – Beidbein innen – rechts – links                                                                                                                     |
| 6. Beinachsensprünge normal und mit Variationen der Armhaltung                                                                                                           |
| 7. 2-er Kontakte mit Hüftrotation                                                                                                                                        |
| 8. 3-er Kontakte seitlich                                                                                                                                                |

## Kondiprogramm 6: Seilsprungprogramm

Geräte Sprungseile

Aufwärmen 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

| Übungen                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Seilspringen beidbeinig, Variation Tempo und Rhythmus                                             |
| 2. Beidbeinig; Hock- und Strecksprünge, Grätschen nur aus dem Fußgelenk                              |
| 3. Beidbeinig; Drehrichtung rückwärts                                                                |
| 4. Einbeinig li u. re hintereinander o. im Wechsel                                                   |
| 5. Seilspringen im vorwärts und rückwärts laufen                                                     |
| 6. Seilspringen im Seit-Galopp beide Seiten, Seildurchschlag bei geschlossenen Beinen                |
| 7. Seilspringen mit Zwischensprung                                                                   |
| 8. Seilspringen mit zweimaligem Seildurchschlag                                                      |
| 9. Einfaches Seilspringen im Wechsel mit Überkreuzen der Arme; vorw. u. rückw.; mit Vorwärtsbewegung |
| 10. Seil zusammenlegen (zwei- bis dreifach), vorw. u. rückw. Springen                                |

### *Trainertipps:*

Abwechslungsreiches Seilspringen, viele Variationen und Übergänge (der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt)

Steigerungsmöglichkeiten sind Seilspringen mit geschlossenen Augen oder Synchronspringen.

Richtige Seillänge: Stand auf dem Seil; Unterarme müssen bei gespanntem Seil waagrecht sein

## Kondiprogramm 7: Kraft / Kräftigungstraining

Die Übungen sollen den Kindern möglichst viel Abwechslung bieten und nach Möglichkeit in spielerischer Form dargeboten werden. Bei der Übungsauswahl muss darauf geachtet werden, dass erstens alle drei großen Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Oberkörper/Schulter/Arme) und zweitens von jeder Muskelgruppe die Agonisten und Antagonisten gekräftigt werden, um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden bzw. abzubauen.

## Kraft 7.1: Ganzkörperkräftigung 1

Geräte keine

Aufwärmen 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

Übungen:

|    | Übungen                                                                                                                       |                                                                                       | Ausführung                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1  | Bauch-Vorderseite:<br>Situps einbeinig wechselseitig diagonal nach oben                                                       |    | Pro Seite 20 WH           |
| 2  | Seitübung im Ellenbogenstütz<br>Mit Wechsel ohne ablegen                                                                      |    | Pro Seite 15 WH           |
| 3  | Rückenübung mit auf und ab von Beinen und Armen<br>(Flaschen oder große Steine als Kleingewichte)                             |    | Dauer: 60-90<br>sec       |
| 4  | Seitcrunch (nach seit oben bewegen)                                                                                           |    | Pro Seite 15 WH           |
| 5  | Beinachsensprünge einbeinig hin- und her springen<br>z.B. über Linie, Stange etc.                                             |    | Pro Bein 25-30<br>Sprünge |
| 6  | Einbeinige Kniebeugen im Ausfallschritt<br>(hinteres Bein höher, z.B. Treppe oder Absatz)                                     |   | Pro Bein 15- 20<br>WH     |
| 7  | Ganzkörperspannung diagonal Beine und Arme<br>möglichst waagrecht wegstrecken und heranziehen                                 |  | Pro Seite 10 WH           |
| 8  | Einbeinige Sprünge mit Ausregulieren (aus<br>Skigrundposition einbeinig maximal schnell<br>wegspringen, landen und regulieren |  | Pro Seite 15 WH           |
| 9  | Kniebeugen mit Stange (Ast ,Skistock) mit<br>gestreckten Armen, auf gerade Beinachsen achten                                  |  | 20 WH                     |
| 10 | Powerprogramm Liegestütz: 8-10 WH, kurzer Sprint<br>umdrehen, 8-10 LS, umdrehen, 8-10 LS umdrehen<br>wieder 8-10 LS           |  | 3- 4 Durchgänge           |
| 11 | Beugerübung (geht auch ohne Ball) Gesäß Auf- und<br>Abbewegen)                                                                |  | Pro Seite 15 WH           |

Übungen mit kurzer Pause hintereinander, nach 1 Runde 3-5 min Pause,  
2 – 3 Runden oder ein paar Übungen als Kleinprogramm täglich!!!

## Kraft 7.2: Ganzkörperkräftigung 2

**Geräte** Medizinbälle; Freie Gewichte; Hanteln; Hürden

**Aufwärmen** 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

### Übungen

3 Durchgänge, ca. 2-3 min Pause, einzelne Übungen könne auch zweimal im Programm vorkommen – Ziel sind ca. 15 Übungen!!

|    | Übung                                                                      | Ausführung                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1  | EB-Stand regulieren auf Propriokissen mit MB zuwerfen                      | 40-50 sec. / Seite<br>Partnerübung |
| 2  | BB Hürdensprung und durch 2. Hürde unten durch usw.                        | 40-50 sec.                         |
| 3  | Bauchübung aus Sit Up Grundposition mit MB zuwerfen<br>(Beine in der Luft) | 40-50 sec.,<br>Partnerübung        |
| 4  | Kniebeugen vorne mit Hantelstange 10-20 kg auf Wippe                       | 40-50 sec.                         |
| 5  | BB Imitationssprünge auf Stufen oder im Flachen mit 3-5kg<br>Hantelstange  | 40-50 sec.                         |
| 6  | Rückenübung in Bauchlage mit<br>2 Bällen werfen und rollen                 | 40-50 sec.<br>Partnerübung         |
| 7  | Stehen und Position regulieren v/r auf Balancestange                       | 40-50 sec.                         |
| 8  | Leiter 3er Block (WM-Übung, Beinachsensprünge re und li)                   | 40-50 sec.                         |
| 9  | Seitübung auf/ab im Einbeinstand mit Tennisball oder<br>Kleingewichten     | 40-50 sec.<br>(je Seite)           |
| 10 | Parcours aus vor,rück,seit mit Markierungen                                | 40-50 sec.                         |
| 11 | Energieübung diagonal im Stand mit Kleingewichten oder<br>Tennisbällen     | 40-50 sec.                         |

### **Kraft 7.3: Krafttraining mit freien „Gewichten“**

*Geräte*        Hürdenstangen mit Pilzen, leichte Metallstangen, Kurzhanteln

*Aufwärmen*   10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

#### *Übungen*

- Einbeinige Kniebeugen bis in die tiefe Hocke: 3 Serien mit 15 Wiederholungen. Zunächst (Lernphase) kann die Übung auf einem Kleinkasten durchgeführt werden, die Erhöhung wird aber sukzessive abgebaut bis die Übung auf dem Boden stehend ausgeführt werden kann. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Sportler immer kontrolliert in die tiefe Hockposition gehen.
- Tiefkniebeuge – Hantel vorn: 3 Serien mit 15 – 20 Wiederholungen. Es wird mit einer Hürdenstange oder einem Holzstil als „Hantelersatz“ gearbeitet. Die Hantel liegt vorn auf der Schulter auf, die Hände liegen gekreuzt auf der Schulter, die Ellbogen sind waagerecht auf Schulterhöhe. Mit aufrechtem Rumpf wird langsam und kontrolliert in die tiefe Hocke gebeugt. Sollten die Fersen vom Boden abheben, wird nur bis zu diesem Punkt gebeugt diese Stellung aber einige Sekunden gehalten, um eine Dehnreiz auszuüben. Ausreichende Sprunggelenksbeweglichkeit ist absolute Voraussetzung um die Übung korrekt auszuführen. Als Variation kann die Übung auf instabilem Untergrund ausgeführt werden oder als Überkopfkniebeuge. Dabei wird die Hantel über dem Kopf gehalten. [\(Beispielfilme einfügen\)](#)
- Umsetzen aus der tiefen Position: 3 Serien a 10 – 15 Wiederholungen. Aus dem hüftbreiten Stand, Zehenspitzen leicht nach außen, Rücken gerade, Schultern etwa 3-5cm vor der Hantel, den Blick nach vorn, die Arme gestreckt, Körperspannung; erfolgt zunächst ein ruhiges Abheben der Hantel aus den Beinen bis über die Knie. Aufrichten beschleunigen und darauf achten, dass Schulter und Gesäß gleichmäßig angehoben werden (kein nach vorn Kippen). Synchrones Strecken in Hüft- und Kniegelenk auf dem ganzen Fuß stehen und mit immer noch gestreckten Armen. Am Punkt maximaler Körperstreckung erfolgt der Übergang auf die Zehenspitzen mit anschließendem Sprung in eine etwas breitere Beinstellung und einer aktiven Körperabsenkung mit Übernahme der Hantel auf die Schultern. Abbremsen der Tiefbewegung und Aufstehen. [\(Beispielfilme einfügen\)](#)

Anmerkungen: Zum Training mit der Langhantel aus Sicht des Bayerischen Gewichtheber und Kraftsportverbandes gibt es eine CD mit der Beschreibung der Übungen und der korrekten Ausführung. Sie kann über das Büro der DSV Trainerschule angefordert werden.

## Kondiprogramm 8: Sportarten und Spiele

*Geräte* Spielausrüstung für die jeweilige Sportart

*Aufwärmen* 10 min lockeres Traben oder Ballspiel, 10 min allgemeine Gymnastik

### Übungen

Zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten lassen sich die verschiedensten Mannschaftsspiele und Individualsportarten anwenden. In den meisten Fällen bieten diese ein komplexes Koordinations- und Schnelligkeitstraining in Verbindung mit einer hohen psychischen Konzentrationsleistung. Bei entsprechender Spielgestaltung und Regelsetzung ist auch ein Ausdauerereffekt zu erzielen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass ein Spiel mit hohem Körpereinsatz nicht in völlig kaltem Zustand begonnen wird, um Verletzungen zu vermeiden. Intensität und Umfang des Spiels sollten sich nach dem Trainingsziel richten:

- Als Erwärmung oder Trainingsausklang: 15-20 min intensiv, aber locker
- Als z.B. schnelligkeitsorientiertes Training: 6 x 2-5 min mit 3 min Pause, max. intensiv
- Als Ausdauerinheit: 30-60 min ein oder mehrere Spiele mit mittlerer Intensität

Hier einige Spielvorschläge:

- Basketball: Spiel auf einen oder zwei Körbe, Spiel mit Regeleinschränkungen, Technische Übungen (Dribbeln, Passen mit Richtungsänderung, Korbleger re/li, 1 gegen 1 usw.)
- Fußball/Hockey/Rugby/Eishockey: Spiel (bei Rugby Weichbodenmatte, wo Ball drauf muss), Spiel mit Einschränkungen (z.B. 3 Sekunden-Regel), Fußballtennis, Slalomlauf mit Ball, Ball führen und passen, Ball in der Luft halten (allein und in der Gruppe)
- Volleyball: vor dem Spiel Technik und Bewegungen aneignen (pitschen, baggern, Spiel im Kreis, Spiel auf Kleinfeld ohne Aufschlag usw.)
- Weitere Spiele und Sportarten sollte folgende Anforderungen erfüllen: schnelle Bewegungen mit Richtungswechsel, aufrechter Oberkörper
- Inlineskating, Tennis, Badminton, BMX, MTB, Surfen, Turnen, Klettern

## Kondiprogramm 9: Ausdauertraining - Biathlon

*Geräte* Laufschuhe; alternativ Inlineskates; Wurfbälle, Dosen

*Aufwärmen* 10 min lockeres Traben, 10 min allgemeine Gymnastik, Einwerfen

### Übung:

Es werden Runden ausgesteckt die in ca. 5 bis 10 min. zu bewältigen sind. (je nachdem ob läuferisch oder mit Inlineskates müssen die Streckenlängen angepasst werden. Am Ausgangspunkt ist eine Wurfstation aufgebaut bei der die Sportler mit Fünf Bällen Fünf Dosen im umwerfen müssen (Abstand ca. 5 – 8m). Pro nicht getroffener Dose ist eine Strafrunde zu absolvieren (Länge ca. 40 – 50m). Es sind insgesamt 4 – 8 Runden zu absolvieren so dass sich eine gesamt Belastungszeit von 45 – 60 Minuten ergibt!

## Kondiprogramm 10: Beweglichkeit (aktiv – statisch)

Geräte      Gummimatten

Übung:

Aktiv – Schwunggymnastik (Aufwärmen – Vorbereitung)

Nacheinander alle Extremitäten in den Gelenken aktiv bewegen und den Bewegungsausschlag langsam zum Maximum hin steigern, damit zur Aktivierung auch ein Dehnreiz entsteht!

Passiv – Stretching

Die trainierten Muskelgruppen werden detonisiert indem langsam eine Position eingenommen wird in der ein Dehnreiz spürbar ist und diese für ca. 20 sec. gehalten. Pro Muskelgruppe zwei mal.

Übungen:

### Oberschenkel – Innenseite



### Oberschenkel – Rückseite / Gesäß komplex



### Gesäß



### Oberschenkel – Vorderseite / Hüftbeuger



## Unterschenkel – Rückseite / Wade



## Körper – komplex

