

Training

Schwimmen (11–15): Kraft

Dieses Krafttraining mit Jugendlichen konzentriert sich auf die Rumpfstabilisation und auf die Arme. Dynamische und statische Übungen werden alternierend mit aktiven Pausen durchgeführt.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

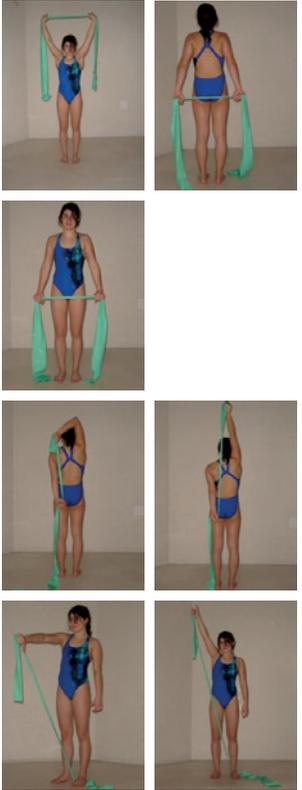
Alter: 11–15 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könnler

Umgebung: Schwimmbad

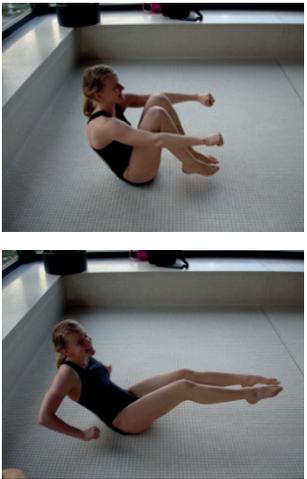
Lernziele

- Rumpfstabilität verbessern und Verletzungen vorbeugen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5'	Einstiegsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Hula Hoop • Seilspringen 		Reifen Springseile
	30'	Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 1 bis 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe nachstehend • Pause zwischen Übungen: 30 Sek; nach jeder Ballübung Seilspringen, nach Kraftübung 20x Delphin Seilzug (siehe Bild) • Circuitswiederholungen: 2 		
Hauptteil		Circuit aufstellen	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Swissball
		Posten 1: Gummiband (Schulterstabilität) <p>Trik (Bild 1) Die Arme drücken über dem Kopf auseinander.</p> <p>Trek (Bild 2) Die Arme ziehen hinter dem Rücken auseinander.</p> <p>Trak (Bild 3) Die Arme ziehen vor den Bauch auseinander.</p> <p>Trizeps (Bilder 4 und 5) Der Arm ist hinter dem Rücken. Der andere am Ohr. Jetzt wird den Arm gestreckt.</p> <p>Daumen unten (Bild 6) Der Arm wird nach oben bewegt mit dem Daumen nach unten.</p> <p>Daumen up (Bild 7) Den Arm wird nach oben bewegt mit den Daumen nach oben.</p>		Wiederholungen: alle Übungen 20x Serien: 3x

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	Posten 2: Balldrücken (Rumpfstabilisation) Arme strecken/oder leicht beugen, Bauch einziehen, Füsse zusammen und auf den Ball drücken.	 Dauer: 30 Sek.	Swissball
		Posten 3: Liegestütz (Armmuskulatur) Hände auf Schulterbreite, Finger nach vorne, Bauchmuskulatur anspannen. Der Körper geht jeweils wie ein Brett nach oben und unten. Nase sollte den Boden berühren.	 Wiederholungen: 20x	
		Posten 4: Umgekehrstütze (Rumpfstabilisation) Mit den gestreckten Armen rücklings auf den Ball drücken.	 Dauer: 30 Sek.	Swissball
		Posten 5: Dips (Armmuskulatur) Hände auf einer Bank aufstützen, Fersen berühren den Boden. Den Körper senken und heben. Nur die Arme bewegen.	 Wiederholungen: 10x	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Posten 6: Brücke (Rumpfstabilisation) So weit wie möglich nach vorne laufen, Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen, Kniestellung 90 Grad.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	
		<p>Posten 7: Waschbrett (Bauchmuskulatur) Füsse gegen Wand, Kniestellung 90 Grad, Hände an den Ohren. Kopf Richtung Knie bewegen. Die Ellbogen sollten immer die Knie berühren.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p>Posten 8: Knieball (Rumpfstabilisation) Füsse gegen die Wand, auf den Ball knien, Kopf zwischen die Arme. Bauch einziehen, Hüfte nach vorne drücken.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	Swissball
		<p>Posten 9: Flatterbeine (Bauchmuskulatur) Rückenlage, Beine gerade, Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Arme gestreckt über den Kopf hoch halten. Die Beine werden mit einer Scherenbewegung auf und ab bewegt.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p>Posten 10: Ellenbogenstütz (Rumpfstabilisation) Bauchlage, den Körper auf Ellenbogen und Zehenspitzen aufstützen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	
		<p>Posten 11: Rudermaschine (Bauchmuskulatur) Wie auf einer Rudermaschine am Boden sitzen. Die Arme nach hinten ziehen, die Beine nach vorne strecken. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p>Material aufräumen</p>		
Ausklang	55'	<p>Schwimmtraining Nach dem Circuit-Training sollte zur Umsetzung der gewonnenen Kraft auf jeden Fall geschwommen werden.</p>		

Autoren: Remco Hitzert, J+S-Experte Schwimmen, Diplomtrainer Swiss Olympic und Physiotherapeut, Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen