

# Vier Sportarten – dasselbe Ziel

Sportart	Leichtathletik (Speerwurf)	Handball	Volleyball	Ski alpin
Anforderungen Kraft	In den Wurfdisziplinen ist die (Schnell-) Kraft eine leistungsbestimmende Komponente.	Im Handball sind Rumpfstabilität, Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten entscheidend.	Vor allem bei den Sprung- und Schlagbewegungen kommt der (Schnell-) Kraft eine grosse Bedeutung zu.	Maximal-, Schnellkraft und Kraftausdauer sowie alle Muskelanspannungsarten werden gefordert.
Trainingsgruppe	Herren <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">20+</span>	Knaben und Mädchen <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">15-20</span>	Knaben und Mädchen <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">15-20</span>	Damen und Herren <span style="background-color: #800080; color: white; padding: 2px;">20+</span>
Niveau	Leistungsorientierte, erfahrene Werfergruppe (U23/U20)	Nachwuchssportler im Breiten- und Leistungssport	Leistungsorientierter Nachwuchs	Weltcupfahrer/-innen
Zeitpunkt/Periode	Vorbereitungsphase	(Vor-) Wettkampfphase	(Vor-) Wettkampfphase	Vorbereitungsphase
Inhalte und Dauer	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b>	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b>	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b>	<b>Aufwärmen (15 Min.)</b>
		<b>Technik/Taktik (15-20 Min.)</b>		
	<b>Kraft (90 Min.)</b> <b>Beine/Rumpf (60 Min.)</b> ■ «Reissen» (S.12): 4x8x mit 80% der Maximalkraft, im Wechsel mit ■ «Bankdrücken», breiter Griff (S.12): 3x8x mit 80% Serienpause: 3-4 Min. ■ «Kniebeuge 100°» (S.12): 4x8x mit 80%, im Wechsel mit ■ «Hüftdrücken» («Kraft 1», S.7): 4x10-12x pro Bein mit Zusatzgewicht (10Kg Scheibe auf der Hüfte). Serienpause: 2-3 Min. ■ Adduktoren an Zugmaschine: 3x12x mit 70%, im Wechsel mit ■ Abduktoren an Zugmaschine: 3x12x mit 70% Serienpause: 2 Min. ■ «Aufrichten auf Kasten» («Kraft 1», S.11): 3x12x mit Medizinball in der Vorhalte, im Wechsel mit ■ «Rocky Balboa» («Kraft 1», S.9): 3x8-10x Serienpausen: Übungen mit dem Theraband für die Schultermuskulatur <b>Wurfkraft (10 Min.)</b> ■ «Einwurf über Kopf» (S.6): 5x8 Würfe aus Stand mit 3Kg/5Kg-Medizinball zum Partner. ■ dito aus 3-Schritt-Anlauf: 5x8 Würfe. ■ «Druckpass» (S.7): Je 3x8 Würfe mit Ausfallschritt links und rechts. In den Pausen zwischen den Übungen Rumpfkraftübungen ausführen. <b>Sprungkraft (10 Min.)</b> ■ «Hürdensprünge» (S.5): 4x8 Hürden. ■ «Laufsprünge» (S.4): 4x8 Sprünge.  Alle Prozentangaben beziehen sich auf die Maximalkraft.	<b>Kraft (35 Min.)</b> <b>Beine (10 Min.)</b> ■ 2 Sidesteps rechts, 2 Sidesteps links zurück, 2 schnelle Schritte vor- und rückwärts, dann Sidesteps rechts etc. ■ 2 Sidesteps links, Sprung an Ort mit 180° Drehung und Sprung zurück in die Ausgangsposition. Dieselbe Abfolge nach rechts etc. ■ Anstechen vorwärts (2-3 Meter) zurückfallen lassen und «Strecksprung» (S.3), dann anstechen etc.  Alle Übungen nacheinander maximal schnell ausführen. 2-4 Serien à 6-10 Sek. pro Übung mit aktiver Serienpause (z.B. Passen, Trickzuspiele) von 1-2 Min. <b>Wurfkraft (10-15 Min.)</b> ■ «Kombinationsformen» (Notizblock, S.7): z.B. 6-8 «Pull over» (S.13) mit Zusatzgewicht; 3-4 «Schleuderwürfe» (S.7) mit 2Kg-Medizinball; 1-3 positionsspezifische Torwürfe mit/ohne Block.  Alle Übungen mit maximaler Explosivität ausführen. 2-3 Serien mit aktiver Pause von 2-3 Min. ■ Duell: Zwei Spieler auf der Schmalseite der Langbank im Abstand von 4-6 Metern. Wer bringt den anderen mit Druckwürfen mit einem Medizinball aus dem Gleichgewicht? Wer von der Bank fällt, macht 8 Liegestütze mit Klatschen. <b>Rumpfkraft (5 Min.)</b> ■ Zweikampfübungen: Z.B. A hält B am Boden fest und versucht, ihn auf den Rücken zu drehen. Rollentausch.	<b>Kraft (45 Min.)</b> Die Übungen innerhalb einer Einheit nacheinander ausführen (ca. 10 Sek. Wechselpause). 3-5 Serien pro Einheit mit 2-3 Min. aktiver Serienpause: Passformen mit lockerer Intensität (z.B. Salz und Pfeffer) <b>Einheit 1</b> ■ «Kastensprünge» (S.4): Vier Kästen sind zu einer Treppe aufgebaut. Explosive Sprünge mit Standpausen und Landung ohne Abfedern (offener Kniewinkel). ■ «Hürdensprünge» (S.5): 10x über tiefe Hürden (30 cm) mit möglichst kurzem Bodenkontakt springen. ■ 3x Smashgriffe am Netz mit maximal schnellem Anlauf und explosivem Absprung <b>Einheit 2</b> ■ 15 Sek. Unterarmstütz auf einem Gymnastikball. Mit den Unterarmen aktiv gegen den Ball drücken. ■ «Einwurf über Kopf» (S.6): 8x aus 3-Schritt-Anlauf über das Netz werfen. ■ 5x (Sprung-) Service mit maximaler Schlagkraft. <b>Einheit 3</b> ■ «Druckpass» (Variation, S.7): 5x Strecksprung mit gleichzeitigem Druckpass vertikal in die Höhe (Ganzkörperstreckung) ■ 8x Blocksprung (korrekte Position und richtiger Kniewinkel) mit Medizinball vor der Stirn. Den Ball über das Netz aktiv zu Boden werfen/drücken. ■ 5x gegnerische Angriffsbälle am Netz blocken.	<b>Kraft (120 Min.)</b> Beispiel für ein Schnellkraft- und Maximalkrafttraining gegen Ende des Sommertrainings, bevor das Schneetraining beginnt. ■ «Reissen» (S.12): 3x4x und 3x2x bis ans Maximum. Serienpause: 3-4 Min. Dazwischen technische Wiederholungen mit wenig Gewicht. ■ «Kniebeuge» beidbeinig (S.12): 2x5x und 2x3x mit 85-90%. Serienpause: 3-4 Min. ■ «Ausfallschritt seitwärts» (S.10): 5x6x mit 60%. Explosive Ausführung. Serienpause: 3 Min. ■ Kombination: 30 Sek. Hockeposition (isometrisch) auf labiler Unterlage, dann 6 maximale Hürdensprünge. ■ Beinbeuger, in Bauchlage auf Bank: 3x8x und 3x5x mit 80-85%.  Alle Prozentangaben beziehen sich auf die Maximalkraft.
	<b>Spiel (25 Min.)</b>	<b>Spiel (20 Min.)</b>	<b>Spiel (20 Min.)</b>	<b>Spiel (20 Min.)</b>
	<b>Ausklang (10 Min.)</b>	<b>Ausklang (10 Min.)</b>	<b>Ausklang (10 Min.)</b>	<b>Ausklang (10 Min.)</b>

## Stärker werden – leicht gemacht!

Empfehlungen zum Krafttraining.

### Die Basis muss stimmen

- Solide Grundlagen im Bereich Kraft sind Voraussetzung für die (verletzungsfreie) Ausübung von intensiveren Formen.
- Die Inhalte der Praxisbeilage «Kraft 1» legen diese Grundlagen und gehören in der langfristigen Saisonplanung an den Beginn der Vorbereitungsphase.
- Die anspruchsvolleren Formen dieser Broschüre «Kraft 2» bilden die Fortsetzung und werden schweremässig am Ende der Vorbereitungsphase und in der (Vor-) Wettkampfphase zur Leistungssteigerung angewendet.

### Richtig dosiert ist halb gekräftigt

- Intensive Formen – insbesondere plyometrische – sind durch systematisch ansteigende Belastungen aufzubauen, um Überlastungsschäden an Muskeln, Sehnen und Gelenken vorzubeugen.
- Intensität, Umfang und Belastung immer der aktuellen Trainingsphase anpassen: Vom umfangbetonten, unspezifischen Krafttraining in der Vorbereitungsphase (Grundlagen, Maximalkraft oder Kraftausdauer orientiert) zum intensiven, disziplinspezifischen Krafttraining in der Wettkampfphase (Schnell- und Explosivkraft, Technik orientiert).
- Der Rumpf als Leistungszentrum: Ob bei Sprung- und Wurfkraftformen oder im Training mit der Langhantel – eine gute Rumpfstabilität ist zentral. Das Training der Rumpfmuskulatur ist deshalb ein «Ganzjahresjob».

### Alter und Niveau beachten

- Belastungen im Krafttraining immer den individuellen Voraussetzungen (biologisches Alter, Kraftgrundlagen, Leistungsniveau etc.) anpassen. Grundsätzlich gilt: Was für Kinder und Jugendliche gut ist, kann für Erwachsene nicht schlecht sein.
- Sofern gute Kraftgrundlagen und eine gute entwickelte Rumpfstabilität vorhanden sind, kann mit komplexeren und intensiveren Kraftformen (reaktive Übungen, Langhanteltraining, höhere Belastungen, Maximalkrafttraining etc.) trainiert werden.
- Aber: (hoch-) intensive Formen gehören nicht ins Training mit Kindern. Vielmehr sind deren Kraftfähigkeiten durch spielerische, moderate Formen zu fördern.

### Nicht zu vernachlässigen

- Immer Muskel und Gegenmuskel gleichmässig kräftigen und dehnen, um muskulären Dysbalancen und damit Dispositionen für Verletzungen vorzubeugen.
- Kraft ohne Technik verpufft und ist nur warme Luft. In der Wettkampfphase orientiert sich das Krafttraining immer an der disziplinspezifischen Technik.
- Muskeln brauchen genügend Erholungszeit. Maximal zwei bis drei Krafttrainings in der Woche mit 48-72 Stunden Regenerationszeit. //

## Literatur

- **BASPO (Hrsg.):** Trainingslehre Jugend+Sport. Magglingen. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 Seiten.
- mobile 2/03 «Kraft». 2003.
- mobilePraxis Nr. 4 «Wurfestival». 2005.
- mobilePraxis Nr. 6 «Intermittierendes Training». 2006.
- mobilePraxis Nr. 19 «Sprungvielfalt». 2006.
- mobilePraxis Nr. 26 «Kraft 1 – Voraussetzungen schaffen». 2007.