

B Komplexe Körperstabilisation, Kraft, Sprungkraftausdauer

Programm für Anfänger

Kennzeichen eines Sprungparcours:

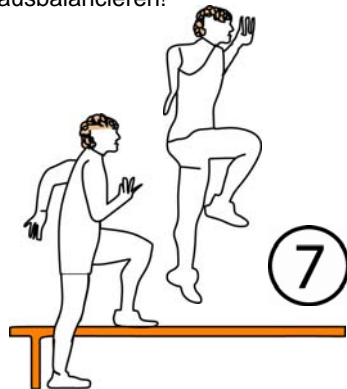
- Unterschiedliche Lauf- und Sprungformen einbauen.
- Aus unterschiedlichen Ausgangspositionen springen: z.B. aus dem Stand, Hocke usw.
- Den Untergrund variieren: Turnmatte, Gymnastikmatte, Niedersprungmatte, Weichbodenmatte ...

Beispiele:



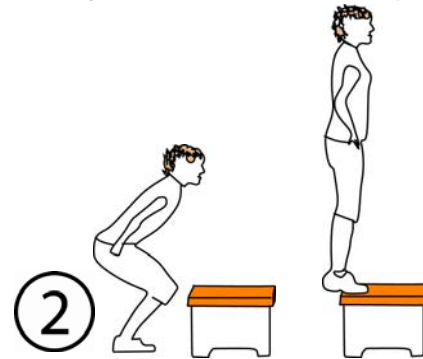
Gleichgewichtssprünge mit Beinwechsel

z.B. links abspringen, rechts landen, mit gebeugtem Knie den Sprung ausbalancieren!



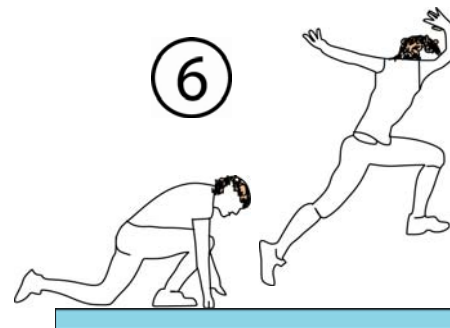
Steigesprünge über die Langbank

Mit dem banknahen Bein (z.B. links) über die Langbank, Landung mit dem l. Bein, dann mit dem anderen Bein abspringen!



Beidbeiniger Absprung auf Kleinkasten

Mit (bzw. ohne) Armeinsatz, jeweils nach dem Sprung absteigen!



Sprünge aus einer tiefen Ausgangsposition (Ausfallschritt)

Ganzkörperstreckung und wieder Landung im Ausfallschritt – dabei anderes Bein vorne!



Froschsprünge in die Weite

Abspringen aus tiefer Hockposition mit Hochreißen der Arme. Bei der Landung weich abfedern!



Niedersprünge von einem Kleinkasten

Nach kurzem Bodenkontakt beidbeinig Hochspringen auf den nächsten Kasten (kleine Kastenbahn)!

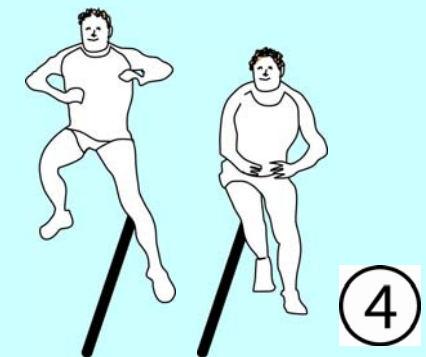
Hinweis zur Durchführung:

- **Vor Beginn aufwärmen!**
- **Einfache Geräte verwenden**, bei Jugendlichen die Übungen mit dem eigenem Körpergewicht durchführen!
- **Einfache Übungen planen** – dadurch erfolgt der Geräteaufbau schneller!
- **Jede Station wird mit 2 Partnern besetzt. Der zweite Partner pausiert.**

Belastung abhängig vom Trainingszustand und der Gruppe

- **Maximale Sprungkraft:**
 4-6 Wiederholungen, Sprünge maximal lohnende Pause

- **Sprungkraftausdauer:**
 15-20 Wiederholungen, 80% Intensität, Pausenlänge 60 sec



Einbeinsprünge über eine Linie

Absprung mit dem Außenfuß und wieder Landung auf dem gleichen Fuß (Variation: Landung auf dem Außenfuß)!

Schülerpräsentation: Circuit- 08 für komplexe Körperstabilisation, Kraft und Sprungkraftausdauer

Krafttraining kann sehr vielfältig sein und es gibt viele Gründe ein Krafttraining durchzuführen; z.B. die allgemeine Fitness zu verbessern, nach einer Verletzung ein gezieltes Aufbautraining durchzuführen, einen speziellen Muskelzuwachs wie beim Bodybuilder zu erreichen oder die Leistung in einer Wettkampfsportart zu steigern. **Die unterschiedlichen Kraftarten müssen letztendlich mit unterschiedlichen Methoden trainiert werden.**

Im Schulsport kommt dem Krafttraining in Form von funktionellen Kräftigungs- und Stabilisationsübungen eine wichtige Rolle zu, z.B. unter dem Gesichtspunkt als vorbeugende Maßnahme um Haltungsschäden zu vermeiden (komplexe Körperstabilisation). Darüber hinaus hat der hier **vorliegende Sprungparcours** das Ziel **die Reaktivkraft zu verbessern** und die **Schnellkraft im Volleyball-Spiel zu steigern**.

Fragen

(s. Lösungen im Anhang)

- 1a. Welche Rolle spielen **Maximalkraft, Reaktivkraft, Schnellkraft** und **Schnellkraftausdauer** für die verschiedenen Sportarten bzw. Disziplinen. Erstelle dazu eine Tabelle und ordne den Kraftarten die betreffenden Sportarten zu.
- 1b. Erkläre **anhand der verschiedenen Volleyballaktionen**, dass **Reaktivkraft und Schnellkraft für das Volleyballspiel zentrale Bedeutung** haben.
- 2a. Der vorliegende Circuit dient auch der **Verbesserung der Koordination**. Wie bezeichnet man die Koordination, die bei allen vorliegenden Übungen im Circuit geschult wird?
- 2b. Bei der Übung **3 wird unter anderem die Oberschenkelmuskulatur trainiert**. Nenne die Muskelpaare und beschreibe ihre Funktion.
3. Nenne **zwei koordinative Fähigkeiten** die bei Übung 1 geschult werden.
4. Was sollte bei der Ausgangsposition **bei Übung 2 und Übung 3 beachtet werden?**
5. Welches Trainingsziel wird bei den **Übungen der Sprungkraftausdauer** verfolgt?
- 6a. **Welche Muskularbeitsweisen sind mit den Übungen abgedeckt?**
- 6b. Die konzentrischen und exzentrischen Kontraktionsformen der Kraft sind jeweils dynamisch bewegend. **Erkläre die beiden Muskularbeitsweisen bei Übung 3.**