



TRAININGSKENNZIFFERN FÜR DAS GRUNDLAGENTRAINING

Erstellt von Tina Schmidt in Ergänzung und Anlehnung an die Rahmentrainingskonzeption des Deutschen Kanu-Verbandes e.V. (Dr. J. Kahl, 2005)

September, 2016

LIEBE ÜBUNGSLEITER/INNEN & TRAINER/INNEN,

insbesondere für die Etappe des Grundlagentrainings soll diese methodische Handreichung im Bereich der Trainingsplanung, langfristig über ein Trainingsjahr sowie für die einzelne Trainingseinheit, eine wichtige Orientierungshilfe darstellen.

Die Handreichung gibt einen Rahmen der im Grundlagentraining ausprägenden Fähigkeiten vor und ist ausschließlich als Ergänzung zur DKV-Rahmentrainingskonzeption anzusehen. Des Weiteren werden in exemplarischer Form die zu realisierenden Ziele mit konkreten Trainingsinhalten vorgegeben und entsprechende Trainings- & Belastungsbereiche erläutert.

Ziel ist es, vor allem ehrenamtlichen Trainern, Übungsleitern und/oder Eltern zu befähigen, ein zielorientiertes Nachwuchstraining durchzuführen und etappenspezifische Ziele und Aufgaben zu erfüllen.

Die Planung gibt den Rahmen der Trainingsgestaltung im Grundlagentraining vor. Eine individuelle Ausrichtung an den Bedürfnissen der Sportler bzw. der Trainingsgruppe ist dennoch gerade in diesem Altersbereich, mit oftmals großen individuellen Besonderheiten in der biologischen Entwicklung (Größe, Gewicht, Trainingsalter etc.), sehr wichtig und zu beachten.

Viel Erfolg bei der Umsetzung!

Tina Schmidt

Deutscher Kanu-Verband e.V. / Bundestrainerin für Nachwuchsförderung



GRUNDLAGENTRAINING – „SCHAFFUNG EINER BREITEN BASIS“



Das Grundlagentraining (GLT) ist die **erste Etappe** des Nachwuchstrainings **im langfristigen Leistungsaufbau** und gekennzeichnet durch:

- eine **vielseitige Ausbildung** mit dem Ziel konditionelle, koordinative und sporttechnische Voraussetzungen für die langfristige Entwicklung sportlicher Höchstleistungen zu erreichen
- einen hohen Anteil **allgemeiner Trainingsinhalte**
- eine betonte **Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten, der Schnelligkeit** sowie der sporttechnischen Fertigkeiten
- einen ganzjährigen kontinuierlichen Ausbildungsprozess.

Das Grundlagentraining gliedert sich in eine **Vorbereitungsperiode** (ca. 42 Wochen) und eine **Übergangsperiode** (ca. 4 Wochen). Die Wettkampfanforderungen entsprechend den Ausbildungszielen – Vielseitig!

- 1 Hauptwettkampf, 6-8 Überprüfungswettkämpfe
- keine spezielle Vorbereitung auf Wettkämpfe
- mind. 2 allgemeine Wettkämpfe in der Wintersaison (auch Wettkämpfe über Schule)

Das Grundlagentraining gilt als **Lern- & Talenterkennungstraining**. Es werden Leistungsvoraussetzungen für aufbauende Trainingsziele geschaffen. Die **Technikausbildung** (spezifisch & unspezifisch) gilt als großer Schwerpunkt in der Trainingsetappe und sollte vorrangig gegenüber weiteren Leistungsvoraussetzungen ausgebildet werden.

Die nachfolgenden Trainingskennziffern sowie Trainingsinhalte sind entsprechend der Ausbildungsschwerpunkte im langfristigen Leistungsaufbau und unter Berücksichtigung der trainingsgünstigen Zeiträume konzipiert. Im Interesse einer langfristigen Ausbildung wird mit Trainingsmitteln zur wettkampfspezifischen Ausprägung zurückhaltend umgegangen, da die Wettkämpfe selbst einen ausreichenden Reiz zur Entwicklung der wettkampfspezifischen Fähigkeiten bilden.

DKV-Trainingskennziffern

Grundlagentraining (Schüler/innen A)



	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Gesamt
Kalenderwochen (KW)	40-44	45-48	49-53	1-4	5-8	9-13	14-17	18-21	22-26	27-30	31-34	35-39	53
Anz. Trainingswochen*	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	43

Boot

GA (inkl. KB) km	60	70	40	0	0	80	120	150	200	120	150	95	1085,0
GA2 km**	0	0	0	0	0	0	2	2	4	4	2	0	14,0
Schnelligkeit km	1	0	0	0	0	0	0,5	1	2	2,5	2	1	10,0
Technik (h)	4	5	2	2	2	5	4	4	3	2	2	4	39,0
Wettkampf Anzahl	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	8,0
Summe Boot (km)	61	70	40	0	0	83	125,5	156	209	132,5	157	99	1133,0
Summe Boot (h)	11,5	12,6	6,3	2,0	2,0	16,7	21,2	24,9	31,0	24,8	23,9	18,3	195,2

Athletik

Krafttraining (h)	5	8	6	8	9	8	6	6	5	3	3	4	71,0
Kraftausdauertraining (h)	3	6	4	6	7	5	5	4	4	1	1	3	49,0
Schnellkrafttraining (h)	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	1	22,0
Spiel/ Koordination (h)	1,5	4	4	4	6	3	3	3	6	3	2	3	42,5
Gymnastik/ Beweglichkeit (h)	4	6	4	4	8	6	4	3	3	3	3	4	52,0
Lauftraining (h)	6	8	6,5	10	8	11	8	6	5	4,5	4,5	5,5	83,0
Ausdauerlauf (h)	3	4	3	5	3	3	1	1	1	1	2	2	29,0
Tempoläufe (h)	0	1	1,5	2	1	2	3	2	2	1,5	1	2	19,0
Schnelligkeit (h)	3	3	2	3	4	6	4	3	2	2	1,5	1,5	35,0
AAT (h)	3	5	4	8	14	8	6	6	4	4	3	4	69,0
Summe Athletik (h)	19,5	31	24,5	34	45	36	27	24	23	17,5	15,5	20,5	317,5

Summe Ges. (h)	31,0	43,6	30,8	36,0	47,0	52,7	48,2	48,9	54,0	42,3	39,4	38,8	512,7
@ Trainingsstunden/Woche	10,3	10,9	10,3	9,0	11,8	13,2	12,0	12,2	13,5	14,1	13,1	12,9	11,9

*Trainingswochen variieren je nach Ferienzeiträume

**bei Angabe 3 Kalenderwochen = 1 Woche Trainingsfrei

**nur bei Schüler/innen im 2. Jahr in Vorbereitung auf das Anschlusstraining



TRAININGS- & BELASTUNGSBEREICHE IM KANURENNSPORT

- GRUNDLAGENTRAINING -

KB - KOMPENSATIONSBEREICH	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Belastungsvorbereitendes und wiederherstellendes Training nach Belastungen ○ Fahrgeschwindigkeit und Schlagfrequenz liegen unter GA1-Niveau 	2-4km Ein- & Ausfahren Pausen
GA - GRUNDLAGENAUSDAUER	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Basisfähigkeit aller Arten sportartspezifischer Ausdauer ○ alle gefahrenen Kilometer mit Dauer- und/oder Tempowechselmethode ○ bei Schülern zählt auch das Ein- und Ausfahren nach intensiven Belastungen dazu ○ wirkt u.a. positiv auf Belastungsverträglichkeit und optimiert den Stoffwechsel (Verbesserung der Erholungsfähigkeit) ○ Hinweis: das Technikniveau bestimmt die Dauer bzw. die Streckenlänge! 	Beispiel: 6-8x5min GA1 mit kurzen Pausen 6-12km GA1
GA2 – GRUNDLAGENAUSDAUER 2	
<ul style="list-style-type: none"> ○ gefahrene Kilometer im Überdistanzbereich (länger als WK-Strecke) ○ bei Schüler/innen 2. Jahr in Vorbereitung (Üben!) auf das Anschlusstraining in spielerischer Form (z.B. durch verschiedene Aufgabenstellungen) einzusetzen ○ ca. 80-85% der maximalen Geschwindigkeit, siehe Tempotabelle S.82 Rahmentrainingskonzeption ○ GA2 Training erfolgt mit lohnenden Pausen (=Pausen dienen nicht der vollständigen Erholung) ○ Hinweis: hohe Belastungen über längeren Zeiträumen führen bei Kindern zu einem erhöhten Stresshormonanstieg ○ Hinweis: GA2 Training erfordert immer die Kompensation mit einer aeroben Belastung (Ausfahren, Auslaufen etc.) 	Beispiel: 2x2000m 2x1500m 3x750m 20min Ausfahren (Pausen = einfache o. doppelte Belastungszeit)
S - SCHNELLIGKEITSTRAINING	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Belastungen von einer Dauer zwischen 5 & 20 sec mit maximalem Krafteinsatz und maximaler Bewegungsfrequenz ○ Pause muss die vollständige Wiederherstellung gewährleisten (mind. 4-6fache der Belastungszeit) ○ Schnelligkeitstraining immer aus dem ausgeruhten Zustand (zu Beginn einer Woche bzw. Trainingseinheit) 	Beispiel: Startübungen aus Stand oder flieg. 4-6x50m 6x10-20 Doppelschläge

TECHNIKTRAINING	
<ul style="list-style-type: none"> ○ separate Trainingseinheiten zur Technikschiilung (schlieÙt Technikhinweise im GA-Training nicht aus!) ○ Technikeinheiten sollten die Dauer von 30-40min nicht überschreiten (hohes Maß an Konzentration wird gefordert) ○ Einsatz von technischen Hilfsmitteln wird empfohlen (Kameras, Smartphone, Tablet) ○ Tipp: kennst du schon die App Coaches Eye? ○ Ebenfalls zählt das Vermitteln von theoretischen technischen Kenntnissen zum Techniktraining 	<p>Üben am Steg/ an Land Auswertung von Aufnahmen Begriffserklärungen Technikleitbild 6x500m technikorientiertes GA1 mit Konzentrationspausen</p>
KRAFTAUSDAUERTRAINING	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Krafttraining mit eigenem Körpergewicht oder Zusatzgewichten (oder Geräten) ○ Ziel ist die Kräftigung aller Muskelgruppen (Verletzungsprophylaxe) ○ Krafttraining mit freien Gewichten beansprucht zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten ○ Training an Geräten erst dann zu empfehlen, wenn Maschinen in Bezug zur Körpergröße korrekt eingestellt werden können ○ mind. 15-20 Wiederholungen pro Übung o. eine Übungsdauer von mind. 45 sec ○ Intensitätserhöhung erfolgt erst durch eine Umfangssteigerung, dann über Steigerung der Zusatzgewichte ○ Hinweis: Krafttrainingsmethoden für Erwachsene nicht direkt auf Kinder übertragen – Beachte alters- und entwicklungsgerechte Durchführung) ○ Krafttraining ist differenziert in Bezug auf die biologische Entwicklung der Sportler einzusetzen 	<p style="text-align: center;">Beispiel: Kreistraining 60sec Belastung/ 10-30sec Pause</p>
SCHNELLKRAFTTRAINING	
<ul style="list-style-type: none"> ○ explosive Krafteinsätze (gegen Widerstände) – Geschwindigkeit der Einzelbewegung als entscheidende Größe ○ begünstigte Lernphase zwischen 6 (m/w) und 13 (w) – 14 (m) Jahren ○ Widerstand zwischen 30% und 60% der Maximalkraftleistung ○ Im Training vorrangig mit Medizinbällen, Zusatzgewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten 	<p style="text-align: center;">Beispiel: Würfe mit Medizinball gegen eine Wand/ mit Partner 5x6-8 WH 3min Pause zwischen den Serien</p>

SPIEL & KOORDINATION	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Übungen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten – Reaktions-, Rhythmus-, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Umstellungs- & Orientierungsfähigkeiten ○ Stabilisationsübungen auf instabilen Unterlagen (Matte, Pezziball, Wackelbretter, Luftkissen) dienen u.a. der Ausbildung der Gleichgewichtsfähigkeit ○ kleine Spiele auf engem Raum dienen der spielerischen Ausbildung koordinativer Fähigkeiten sowie der allg. Schnelligkeit ○ große Spiele dienen der spielerischen Ausbildung der Ausdauerfähigkeit ○ achte auf eine hohe Bewegungsqualität bei vielfacher Variation ○ begünstigte Lernphase zwischen 6 (m/w) und 13 (w) -14 (m) Jahren 	<p><i>Kleine Spiele z.B.</i> Staffel / Brennball Fangspiele</p> <p><i>Große Spiele</i> Fußball /Handball Basketball</p> <p><i>Koordination</i> Lauf ABC / Turnen Balancierparcour Hindernisläufe</p>
BEWEGLICHKEIT & GYMNASTIK	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ziel: Verbesserung der allgemeinen Bewegungserfahrung, Ausgleich von Dysbalancen, Steigerung der motorischen Fähigkeit, Verletzungsprophylaxe ○ Gymnastik bzw. Stabilisationstraining stärkt die Stütz- und Haltemuskulatur, sowie die Körperwahrnehmung und erfordert grundlegende koordinative Fähigkeiten ○ Einsatz zur Regeneration nach intensiven Trainingsbelastungen und zur Erwärmung ○ Hinweis: ab einem Alter von 10 Jahren neigt die Muskulatur zu Verkürzungen, daher ist der Einsatz von Beweglichkeitstraining früh erforderlich (ab der Grundausbildung) ○ Dehnungsmethode in der Grundausbildung (bis 12 J.) sowie im Grundlagentraining (13/14 J.) vorrangig dynamisch (entspricht dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder) 	<p>10-20min Dehnung nach intensiver Belastung/ nach dem Hauptteil des Trainings</p> <p>Rumpfkrafttraining mit eigenem Körpergewicht</p>
LAUFTRAINING - AUSDAUERLAUF	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Läufe mit einer Dauer von mind. 30 Minuten (ca. 60% der max. Geschwindigkeit) ○ Richtwert: Herzfrequenz ca. 150 Schläge/Minute ○ Methode: Dauermethode / Wechselmethode 	<p>Beispiel: 30min Lauf 4x8min Dauerlauf mit zügiger Gehpause (1min)</p>

LAUFTRAINING - TEMPOLÄUFE	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Laufvariante, bei der das Tempo (Intensität ca. 80% von max. Geschwindigkeit) wechselt (im Gegensatz zur Wechsellmethode beim Dauerlauf ist die Intensität während der Läufe höher und in den Pausen geringer) ○ Pausen sind lohnende Pausen (keine vollständige Erholung) ○ Tempoläufe müssen ausreichend vor- & nachbereitet werden (Erwärmung z.B. Dauerlauf, Lauf ABC, Steigerungsläufe) ○ dient der unspezifischen Schulung! des Grundlagenausdauertrainings 2 über Zeitvorgaben, ausgehend von der Wettkampfgeschwindigkeit 	<p>Beispiel: 4-6x400m 2min lockere Gehpause</p>
LAUFTRAINING - SCHNELLIGKEITSTRaining	
<ul style="list-style-type: none"> ○ begünstigtes Lernalter für Schnelligkeitsfähigkeiten zwischen 6 & 15 Jahren ○ Schnelligkeitstraining erfordert maximale Intensitäten (Geschwindigkeit) und lange Pausen zur Erholung ○ unspezifisches Schnelligkeit ist im ausgeruhtem Zustand zu trainieren (Vorrang vor Schnellkraft-, Kraftausdauer- & Ausdauertrainingseinheiten) ○ Durchführung mind. 2x wöchentlich in der Vorbereitung und mind. 1x wöchentlich in Wettkampfwochen ○ Unterscheide zwischen Beschleunigungsfähigkeit (aus der Ruhe schnellstmöglich Beschleunigen) und Aktionsschnelligkeit (zyklisch, hohe Geschwindigkeit laufen) ○ Schnelligkeitstraining erfordert große technische Präzision ○ nicht ausschließlich als Lauftraining zu absolvieren (z.B. Würfe mit leichten Bällen) ○ im Rahmen einer systematischen Erwärmung mit einer Dauer von 15 bis 30min einzusetzen 	<p>Beschleunigung Starts/ Sprünge/ Werfen (aus Stand, leichte Wurfgegenstände)</p> <p>Aktion fliegende Sprints 6x30m Bergan-, Bergabläufe BB-Druckwurf 4x10sec/2x20sec</p>
ALLGEMEINES AUSDAUERTRAINING	
<ul style="list-style-type: none"> ○ zum allgemeinen Ausdauertraining zählen alle allgemeinen Trainingsmittel, die der Ausdauer dienlich sind ○ Belastungszeit sollte mind. 30min betragen 	<p>Schwimmen Radfahren Skifahren</p>

BEISPIEL-TRAININGSEINHEITEN ZUR ENTWICKLUNG DER UNSPEZIFISCHEN KRAFT IM GRUNDLAGENTRAINING

KRAFTAUSDAUER		
<p>Kreistraining</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Liegestütz 2) Step auf Hocker/ Treppensteigen (vollständig) 3) Armseitheben 4) Rückenlage, Beine auf Bank, Oberkörper einrollen, Crunch 5) Klimmzüge (halbe) im Schrägliegehang 6) Seilspringen 7) Liegestütz rücklinks 8) Rückenlage auf Bank, Arme gestreckt (mit Kurzhantel) auf Brusthöhe zur Seite führen 9) Bauchlage auf Bank o. Kasten, Oberkörper schwebt, durch Armbewegung Schulterblätter zusammenziehen (Variation: kleine Gewichte 0,5kg-1kg in beide Hände) 10) Unterarmstütz, Beine anheben 11) Hoch-Streck-Bewegung mit Medizinball 1-3kg (über Kopf führend) 	<p>Krafttraining unter Instabilität</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) (Liege-) Stützposition auf großen Medizinball, Beine wechselseitig/diagonal zur Brust anziehen 2) Ausfallschritt, vorderer Fuß auf weicher Unterlage (Variation: hinterer Fuß hochgestellt, z.B. aus Bank) 3) Druckwurf an die Wand, Stand auf instabiler Unterlage (Wackelbrett, weiches Kissen, Luftkissen) 4) Unterarmstütz mit Arme auf Pezziball (Variation: Füße auf Pezziball, Arme + Füße auf Pezziball) 5) Kniebeuge auf Wackelbrett oder schmaler Unterlage (z.B. umgedrehte Bank) 6) Einbeinstand/Waage auf weicher Unterlage (z.B. Matte), Arme seitliche am Körper nach vorn über Kopf führen und zurück 	<p>Hindernisturnen – Ort: Turnhalle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ spielerisches Ausdauertraining bei gleichzeitiger Kraftschulung ➤ baue mindestens 3 Hindernisbahnen in Längsrichtung der Turnhalle auf ➤ mögliche Hindernisse: <ul style="list-style-type: none"> ○ Schwedenkasten, Turnbänke ○ Hürden, Barren ○ Matten ○ Slalomstangen, Pylonen ○ und noch mehr... ➤ Lass dir zu jedem Hindernis Übungen einfallen, z.B. über Kasten klettern, durch den Barren stützen, 10 Hochstrecksprünge auf der Matte usw. ➤ die Sportler/innen sollen im Laufschrift alle Hindernisse durchlaufen ➤ ist ein Hindernis „besetzt“ wird es ausgelassen und in der nächsten Runde überwunden
<p>Dauer: insgesamt 45min; pro Kreis: 1x 30sec Übung/ 20 sec Pause (Priorität: Übungsausführung) 1x 40sec Übung/ 20 sec Pause 1-2x 60sec Übung/ 30 sec Pause</p> <p>Pause zwischen den Serien/ Kreisen: 4-5min (Lockerung)</p>	<p>Dauer: ca. 30-40min pro Kreis: 3-4x 30sec Übung/ 30sec Pause</p> <p>Pause zwischen den Serien: 4-5min (Lockerung/Gymnastik)</p>	<p>Dauer: 3x 6-10min, 3-5min Pause</p>
<p style="text-align: center;">Allgemeine Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plane für intensives Krafttraining einen Zeitraum zwischen 4-12 Wochen (Januar-März) mit mind. 2 Krafttrainingseinheiten/ Woche und einer Dauer von mindestens 30-45min <ul style="list-style-type: none"> ➤ Erst leichte, dann schwerere Widerstände in das Training einbauen ➤ Koordinativ herausfordernde Übungen zu Beginn eines Trainings (z.B. Krafttraining unter Instabilität) ➤ Achte auf eine ausgeglichene Übungsverteilung (Brust-&Rückenmuskulatur/ vielseitiges Rumpfkrafttraining/ Armbeuger & Armstrecker) ➤ Führe vor jedem (Kraft-) Training eine ausreichende Erwärmung durch, Bereite das Training durch regenerative Maßnahmen (Lockerung, Dehnung, Entspannung) nach 		

BEISPIEL-TRAININGSEINHEITEN ZUR ENTWICKLUNG DER UNSPEZIFISCHEN SCHNELLIGKEIT IM GLT

SCHNELLIGKEIT	
<p style="text-align: center;">Schnelligkeitstraining I (spielerisch) – Turnhalle/ draußen</p> <p>Erwärmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5min Hindernislauf (über Bänke, im Slalom etc.) ➤ Spiel: Komm mit – lauf weg (Reaktions- & Sprinttraining) ➤ Staffelspiele (10-15min) Starts aus versch. Ausgangspositionen & mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen (Start- & Sprinttraining) ➤ abschließendes Spiel (10-15min): z.B. Schwarz-Weiß (Reaktion-, Start- & Sprinttraining) <p>2 Mannschaften stehen sich im Abstand von ca. 2m gegenüber; Trainer/in wirft z.B. eine Münze und ruft schwarz oder weiß. Liegt die weiße Seite oben, muss die weiße Mannschaft vor der schwarzen wegrennen, die schwarze Mannschaft muss versuchen die weiße Mannschaft (vor der Ziellinie) abzuschlagen. Wird ein Sportler abgeschlagen, muss er in die andere Mannschaft wechseln</p> <p>Nachbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gymnastik, Lockerung ➤ Dehnung <p>Dauer der TE: 40-60min</p>	<p style="text-align: center;">Schnelligkeitstraining II (zielorientiert - Frequenzschnelligkeit)</p> <p>Erwärmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ locker Einlaufen 5-8min ➤ Gymnastik/ Beweglichkeit ➤ Lauf-ABC (technikorientiert) <ul style="list-style-type: none"> ○ Knieheben (mit Armbewegungen, z.B. Boxen, Kreisen) ○ Anfersen ○ Einbeinsprünge ○ Seitsprünge im Nachstellschritt ○ Hopslerlauf ○ Sprunglauf ○ Steigerungslauf (30-60m) ➤ 2x3-4x30m fliegend (aus Stand & fliegend) ➤ Pause: 3-4min zwischen den Sprints, nach 1 Serie (3x30m) 5-7min ➤ Pause aktiv mit Lockerungsübungen gestalten ➤ Abschließendes Spiel: z.B. Ball über die Schnur oder Völkerball ➤ Nachbereitung: Lockerung, Dehnung <p>Dauer der TE: 60min</p>
<p>Allgemeine Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Koordinativ herausfordernde Übungen zu Beginn eines Trainings (z.B. Schnelligkeitstraining – Lauf-ABC) ➤ Ein Schnelligkeitstraining ist zu beenden, wenn Ermüdungserscheinungen auftreten (Bewegungstempo als Indikator) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Training der Schnelligkeit erfordert Pausen, die der vollständigen Erholung dienen ➤ Führe vor jedem Training eine ausreichende Erwärmung durch, bereite das Training durch regenerative Maßnahmen (Lockerung, Dehnung, Entspannung) nach 	

BEISPIEL-TRAININGSEINHEITEN ZUR ENTWICKLUNG DER SCHNELLKRAFT IM GLT

SCHNELLKRAFT	
<p>Stationstraining</p> <p>2-3 Hauptübungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Medizinballwürfe gegen Wand, z.B. Druckwurf, einarmiges Stoßen, Überkopfwurf 2) Klimmzüge oder 1/2 KZ aus dem Schrägliegehang 3) Vertikale Sprünge (z.B. Hock-Streck), mit (o. ohne) Zusatzlast, z.B. Medizinball <p>Zwischenübungen (keine Beanspruchung der Muskulatur der Hauptübungen)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Crunch 2) Bauchlage, Arme gestreckt, wechselseitig Bein+Arm gestreckt anheben <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dauer: 20-30min ➤ Wiederholung: 6-8 WH (Hauptübungen) ➤ 15-20 WH (Zwischenübungen) ➤ Pause zwischen den Hauptübungen: 3min ➤ (Zwischenübungen werden während der Pause absolviert) ➤ Pause zwischen den Serien: 5min ➤ Serien: 3-4x 	<p style="text-align: center;">Plyometrisches Training*</p> <p>*Schnellkrafttraining durch Dehnungsreflexe der Muskeln und Sehnen (Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Liegestütz, auf eine langsame Abwärtsbewegung (bis 90° im Ellenbogengelenk) folgt eine explosive Streckung der Arme (wird diese Variante gut beherrscht, kann mit beiden Händen nach der explosiven Streckung kurz vom Boden abgehoben werden) 2) Sit-Up, während der Übung wird ein leichter Medizinball vor die Brust gehalten und am Ende der Aufwärtsbewegung kraftvoll gegen eine Wand gestoßen (Wichtig: stoßen nicht werfen); Zurückprallenden Ball auffangen und Oberkörper nach unten bewegen 3) Athlet/in steht auf der Kante einer stabilen Box bzw. eines Hockers und springt nach hinten runter, sobald der Bodenkontakt erfolgt, ist das Ziel so schnell wie möglich wieder auf die Box zu springen ** 4) Einarmiges explosives Medizinballstoßen gegen eine Wand; den zurückprallenden Ball auffangen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pro Trainingseinheit ca. 100 Wiederholungen ➤ Variante 1: 3 Sätze pro Übung á 8 WH, Pause zwischen den Sätzen 1,5min ➤ Variante 2: alle 4 Übungen hintereinander absolvieren mit jeweils 8WH, danach 3min Pause, insgesamt 3 Kreise ➤ Dauer der TE: 40min (inkl. Erwärmung) <p>Hinweis: Je mehr der Athlet/ die Athletin wiegt, desto größere Kräfte wirken auf die Muskel-Sehnen-Komplexe bei einzelnen Übungen (z.B. bei Sprüngen)</p> <p>Anpassungszeitraum von mind. 6 Wochen, daher sollte das plyometrische Training mind. 6 Wochen ca. 2xwöchentlich Trainingsbestandteil sein</p>
<p style="text-align: center;">Allgemeine Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ der Einsatz von Schnellkrafttraining ist ganzjährig zu empfehlen (zur Vermeidung langsamer Bewegungsmuster) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Koordinativ herausfordernde Übungen zu Beginn eines Trainings (z.B. Schnellkrafttraining) ➤ Ein Schnellkrafttraining ist zu beenden, wenn Ermüdungserscheinungen auftreten (Bewegungstempo als Indikator) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Training der Schnellkraft erfordert Pausen, die der vollständigen Erholung dienen ➤ Führe vor jedem (Kraft-) Training eine ausreichende Erwärmung durch, bereite das Training durch regenerative Maßnahmen (Lockerung, Dehnung, Entspannung) nach 	

BEISPIEL-TRAININGSEINHEITEN ZUR ENTWICKLUNG DER ALLGEMEINEN AUSDAUER UND STABILISATION IM GLT

LAUF	SCHWIMMEN
<p>Tempoläufe</p> <p>Erwärmung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 10min locker Einlaufen, während des Einlaufens können folgende Übungen mit koordinativen Anspruch (zur Wahrnehmungs- & Techniks Schulung) eingebaut werden: <ul style="list-style-type: none"> ○ Knieheben + Armkreisen (vorw./rückw.) ○ Seitsprünge, Boxbewegung der Arme in Blickrichtung ○ Seitwärts Beine überkreuzen ○ Rückwärtslaufen & Arme kreisen ○ Rückwärtslaufen & Anfersen ○ Anfersen und Knieheben kombinieren (z.B. rechts Anfersen/ links Knieheben) ➤ 2x2-3x400m (Geschwindigkeitsorientierung = 1500m WK-Tempo) <ul style="list-style-type: none"> ○ 2er Gruppen (gleichschnell), 1 Athlet rennt, 1 pausiert <p>Pause: zwischen den Läufen wird die Pausenzeit über die Laufzeit des Partners geregelt</p> <p>Pause nach 1 Serie: 5-6min</p> <p>Nachbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Staffelspiel, 4x100m Staffel (je nach Sportleranzahl kann Staffel variieren) ➤ Auslaufen, Dehnung <p>Dauer TE: 60-75min</p>	<p>Ziel: Erlernung der Kraultechnik</p> <p>Erwärmung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5min Gymnastik (Erwärmung Schultergelenk, Rumpf) ➤ 5-8min Einschwimmen (ca. 150m-200m) <p>Koordination (mit Schwimmbrett), jeweils 2-3 Bahnen+1 Bahn Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ nur Kraul-Beinbewegung, Arme in Vorhalte mit Brett gestreckt, Beine auf und ab ➤ Armbewegung mit Schwimmbrett (Bewegung ähnelt einem Kreis), 5xrechts/5xlinks, ggf. Atmung hinzu (seitlich einatmen, im Wasser ausatmen) ➤ Gleiten, am Beckenrand abstoßen und so lang wie möglich in gestreckter Körperlage gleiten (auch mit Gegner möglich), dabei Ausatmen ins Wasser üben ➤ Bewegung zusammenführen <ul style="list-style-type: none"> ➤ ca. 15min schwimmen (mit einer Technik, die gut beherrscht wird) - Aufgabenstellung: jede 3. Bahn z.B. Kraulschwimmen, ggf. zurück zu Übungen mit Brett <p>Spiel/ Staffel</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einsatz/ Kombination verschiedener Schwimmtechniken <ul style="list-style-type: none"> ○ Brust, Rücken, Kraul ○ Brust-Armbewegung + Kraul-Beinbewegung ○ Rücken-Armbewegung + Brust-Beinbewegung ○ usw. <p>Nachbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5-10min Ausschwimmen <p>Dauer der TE: 75min</p>

STABILISATION	BEWEGLICHKEIT
<p>Rumpfkrafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ benötigtes Material: Matte ➤ Organisationsform, 2 Optionen: <ul style="list-style-type: none"> I. pro Sportler 1 Matte, kreisförmige Anordnung II. 2 Sportler teilen sich 1 Matte (Sicherung der Pausen, gegenseitige Korrektur möglich) <p>Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Bankstellung, Mobilisation der Wirbelsäule (langsamer Wechsel zwischen Hohlkreuz & Rundrücken) 2) Bankstellung, Mobilisation der Lendenwirbelsäule, Beckenkipfung vor & zurück 3) Bankstellung, Arm und Bein (rechts/links) in Verlängerung der Wirbelsäule strecken und statisch halten, Variation: Arm & Bein kreisen, heben & senken 4) Bauchlage, Beine und Arme gestreckt, Arme 5-10cm abheben und in Richtung Rippen zurückziehen, Schulterblätter dabei zusammenführen 5) Crunch, Rückenlage, Beine abheben, 90° im Kniegelenk, Arme in Richtung Fersen gestreckt, Kinn einrollen und Position halten, Variation: dynamisch 6) Seitstütz, Ellenbogen (unter Schultergelenk) & Füße aufgestellt, Position halten, Variation: Beinabduktion (oberes Bein anheben) 7) Bauchlage, Arme neben Körper ablegen, Oberkörper 5cm abheben, Arme wechselseitig gestreckt nach vorn führen (langsame Bewegungsausführung) 8) Liegestütz-Position, abwechselnd ein Arm gestreckt nach vorn führen, Variation: Bein gleichzeitig zur Armstreckung abheben, Beckenstellung beachten <p>Dauer der TE: 30min</p>	<p>Ganzkörperdehnung</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ benötigtes Material: Matte ➤ Organisationsform: <ul style="list-style-type: none"> I. pro Sportler 1 Matte, kreisförmige Anordnung II. 2 Sportler teilen sich 1 Matte (Sicherung der Pausen, gegenseitige Korrektur möglich) <p>Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Brustdehnung stehend, Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, Handflächen nach vorn gedreht, Schulterblätter zusammenführen, Arme nach hinten führen 2) Vorwärtsbeuge aus dem Stand, Oberkörper nach vorn beugen, die Fingerspitzen zu den Füßen führen, Beine gestreckt 3) Nackendehnung, aufrechter Stand, Arme hängen lassen, Handflächen zeigen zum Boden und ziehen die Schultern nach unten, Kopf/ Ohr wird seitlich zur Schulter geführt, Blick nach vorn gerichtet 4) Anfersen, einen Fuß mit der Ferse zum Po führen und mit der Hand greifen, Standbein leicht gebeugt, Oberschenkel zusammenführen, Hüfte nach vorn 5) Dehnung Deltamuskel, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn strecken, Hände greifen ineinander, Knie leicht gebeugt, Arme nach vorn schieben, Schulterblätter auseinanderziehen, Kopf absenken, Rücken rund 6) Trizeps-Dehnung, Arm über Kopf nach oben strecken, Ellenbogen beugen, Hand zum Schulterblatt führen, andere Hand greift den Ellenbogen 7) Seitliche Dehnung, Hüftbreiter Stand, ein Bein vorn überkreuzen, der gleichseitige Arm wird nach oben über Kopf gestreckt, der andere Arm zieht am Oberschenkel entlang nach unten 8) Rumpfdehnung im Sitz, ein Bein gestreckt, ein Bein überkreuzt und auf Kniehöhe aufstellen, der gegenüberliegende Arm wird mit dem Ellenbogen gegen die Außenseite des aufgestellten Beines gedrückt und der Oberkörper dabei gedreht, Hand wird hinter dem Körper abgesetzt, Blick geht zur Hand, Brust aufrichten 9) Schneidersitz, Oberkörper nach vorn schieben, Schulterblätter auseinanderziehen <ul style="list-style-type: none"> ➤ jede Übung ca. 15-20sec halten, 2-3x wiederholen