

Krafttraining im OL NWK NOS

1.1 Ausgangslage

Folgende Ziele werden im Krafttraining im OL verfolgt:

- Kraftausdauer (Bergauf und –hinunter laufen, Laufen im Sumpf oder durch Unterholz, etc.) vor allem in den Beinen
- Stabilität (Rumpfkraft und Gleichgewicht) für die Gewandtheit im Gelände und auch für einen gesunden Trainingsaufbau
- Prävention (z.B. Kraft in den Fussgelenken um ein Übertreten zu verhindern)

Im weiteren sollte das Training (im Allgemeinen) auch folgende zwei Punkte mitberücksichtigen:

- Sprungkraft um Gräben, Bäche, Zäune oder andere Hindernisse zu überspringen.
- Laufschule um das ökonomische Laufen zu üben (im Gelände müssen je nach Unterlage verschiedene Laufstile beherrscht werden).

1.2 Ziele

- Der Athlet trainiert je nach Vorgaben (Minimum 1x pro Woche) regelmässig.
- Der Athlet soll die Vorteile des Krafttrainings kennen.
- Der Athlet soll die Gefahren des Krafttrainings kennen.
- Der Athlet kennt die Kraftübungen und kann sie korrekt ausführen.
- Der Athlet holt selbständig bei den Trainern Hilfe, wenn er z.B. Fragen zu den Übungen hat, andere Übungen (bei Verletzungen, etc.) braucht oder eine weitere Steigerung möglich wird.

1.3 Trainingsprogramm

Minimalprogramm

| | 14 – 16-jährige | 17 – 20-jährige |
|-------------------------|---|---|
| 1. Vorbereitungsperiode | 1x pro Woche Basisprogramm; 2 Serien | 1x pro Woche Basisprogramm + Zusatz-Basisprogramm; 2 Serien |
| 2. Vorbereitungsperiode | 1x pro Woche Basisprogramm; 3 Serien | 1x pro Woche Basisprogramm + Zusatz-Basisprogramm; 3 Serien |
| Wettkampfperioden | 1x pro Woche Basisprogramm; 2 Serien. Krafttraining muss aber mit den Wettkämpfen abgestimmt werden (Einbezug in die Planung auf einen Wettkampf hin) | |
| 3. Vorbereitungsperiode | 1x pro Woche Basisprogramm; 2 Serien | 1x pro Woche Basisprogramm + Zusatz-Basisprogramm; 2 Serien |

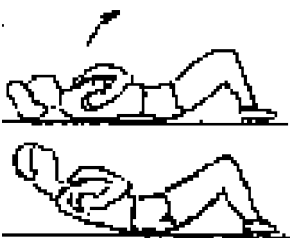

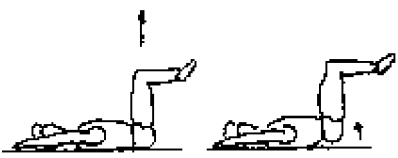



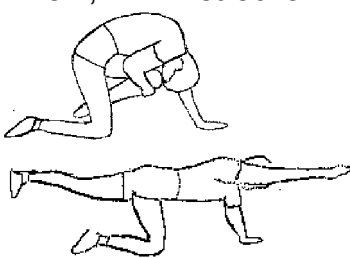


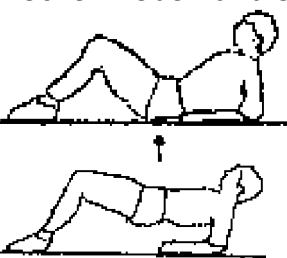
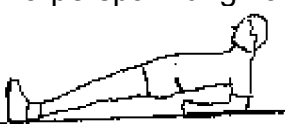
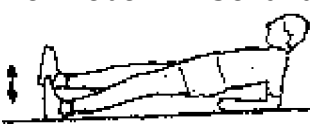
Steigerungen des Krafttrainings:


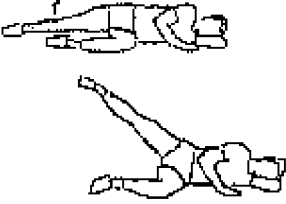

1. Stufe der Übung durchgehen (Grundsatz: wenn die Übung auch in der doppelten Wiederholungszahl ausgeführt werden kann, sollte in dieser Übung um eine Stufe vorgerückt werden.)
2. 2x pro Woche Training in der 1. + 2. Vorbereitungsperiode
3. Kontaktaufnahme mit dem NWK-Trainer für neue, angepasste Übungen (ev. mit Gewichten)


Basisprogramm

Grundsatz:

- Aufwärmen 10' (Jogging, ...)
- Ausführung: Langsame Bewegungen, i.d.R. zwischen 15 – 30 Wiederholungen
- Achte auf eine gleichmässige Atmung (kein Anhalten der Atmung; Ausatmen bei der Belastung, Einatmen bei der Entlastung)
- Nach dem Krafttraining **Dehnen!**

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|---|---|--|
| Bauchmuskulatur, gerade | | |
| Oberkörper anheben  15 - 30x | Oberkörper anheben, Druck mit Ferse auf Unterlage  15 - 30x | Becken anheben  15 - 25x |
| Rumpf | | |
| Körperspannung Halten  Statisch: 30" | Beinheben im Sekundentakt  20 - 30x | Beinheben im Sekundentakt  30 - 40x |
| Rücken (tiefer, schräger und gerader Bereich) | | |
| Mobilisieren der Wirbelsäule r. Bein, l. Arm strecken und l. Bein, r. Arm strecken  20 - 30x | Mobilisieren der Wirbelsäule Mitdrehen der Arme  15 - 25x | r. Bein, l. Arm strecken und l. Bein, r. Arm strecken.  20 - 30x |
| Rumpf | | |
| Becken heben und senken  15 - 25x | Körperspannung halten  30" | Beinheben im Sekundentakt  20 - 30x |


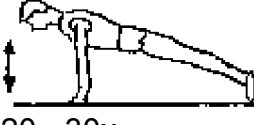

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|--|--|--|
| Rumpf, seitlicher Bereich (Aussen) | | |
| Beckenheben seitwärts (beidbeinig)  15 - 25x | Bein heben (Ferse nach oben)  15 - 25x (beide Seiten) | Beckenheben seitwärts, dazu Beinheben  15 - 25x (beide Seiten) |



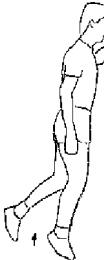
| Bauchmuskulatur, schräg | | |
|--------------------------------|--|--|
| | Oberkörperheben r und l an den Beinen vorbei  20 - 30x | Scheibenwischer  15 - 25x |

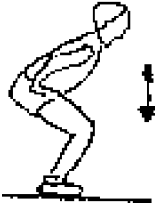
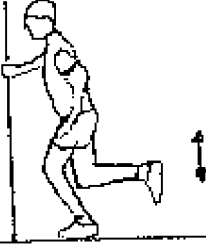
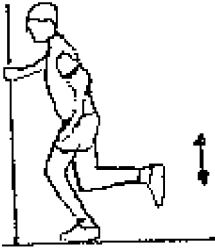
Zusatz-Basisprogramm

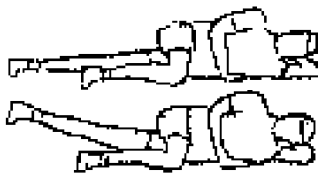
Grundsatz:

- Aufwärmen 10' (Jogging, ...)
- Ausführung: Langsame Bewegungen, i.d.R. zwischen 15 – 30 Wiederholungen
- Achte auf eine gleichmässige Atmung (kein Anhalten der Atmung; Ausatmen bei der Belastung, Einatmen bei der Entlastung)
- Nach dem Krafttraining **Dehnen!**

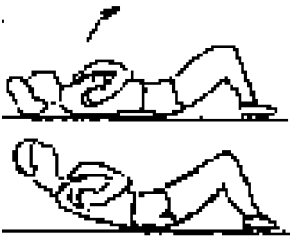

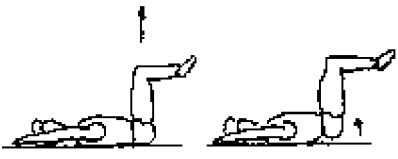
| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|---|---|--|
| Brustmuskel und Oberarm (hinterer Bereich) | | |
| Liegestütz auf Knien  20 - 30x | Liegestütz  20 - 30x | Liegestütz mit erhöhten Füßen  20 - 30x |




| Wadenmuskulatur | | |
|--|--|--|
| Beidbeinig  25 - 40x | Einbeinig  20 - 30x (beide Seiten) | Einbeinig oder beidbeinig mit etwas Gewicht  20 - 40x (beide Seiten) |

| Oberschenkel (vorderer Bereich) | | |
|--|--|--|
| Kniebeugen beidbeinig  25 - 40x | Kniebeugen einbeinig  20 - 30x (beide Seiten) | Kniebeugen einbeinig mit etwas Gewicht  20 - 40x (beide Seiten) |

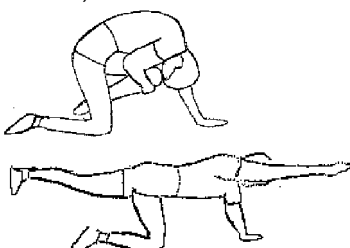


| Oberschenkel, seitlicher Bereich (Innen) | | |
|---|--|--|
| | | Unteres Bein heben (Ferse nach oben)  15 - 25x (beide Seiten) |

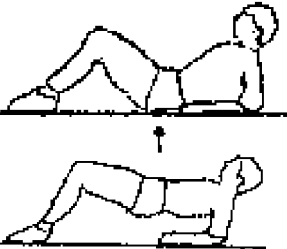


Erklärungen zu den Übungen des Basisprogrammes

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|--|---|--|
| Bauchmuskulatur, gerade | | |
| <p>Oberkörper anheben</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Kopf und Schulter leicht vom Boden abheben ▪Langsame Ausführung ▪Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪Kopf während der Übung nie ganz ablegen <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken | <p>Oberkörper anheben, Druck mit Ferse auf Unterlage</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Kopf und Schulter leicht vom Boden abheben ▪Druck mit Ferse auf die Unterlage ▪Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪Kopf während der Übung nie ganz ablegen <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken | <p>Becken anheben</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Rücken und Kopf immer auf dem Boden ▪Becken vom Boden abheben, in dem die Knie gegen die Decke bewegt werden ▪Etwas einfacher, wenn mit Knien leicht schräge Bewegung Richtung Brustbein <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken |

| | | |
|--|---|---|
| Rumpf | | |
| <p>Körperspannung Halten</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ellbogen schulterbreit aufgestellt und Arme parallel halten ▪Beine, Rücken und Kopf sollten eine Linie bilden; Anspannen von Gesäss-, Rücken- und Bauchmuskulatur (Kein durchhängen und auch keine Brücke) <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Regelmässig Atmen | <p>Beinheben im Sekundentakt</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ellbogen schulterbreit aufgestellt und Arme parallel halten ▪Beine, Rücken und Kopf sollten eine Linie bilden; Anspannen von Gesäss-, Rücken- und Bauchmuskulatur (Kein durchhängen und auch keine Brücke) ▪Bewegungen im Sekundentakt <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Regelmässig Atmen | <p>Beinheben im Sekundentakt</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ellbogen schulterbreit aufgestellt und Arme parallel halten ▪Beine, Rücken und Kopf sollten eine Linie bilden; Anspannen von Gesäss-, Rücken- und Bauchmuskulatur (Kein durchhängen und auch keine Brücke) ▪Bewegungen im Sekundentakt <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Regelmässig Atmen |

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|--|----------|----------|
| Rücken (tiefer, schräger und gerader Bereich) | | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Mobilisieren der Wirbelsäule r. Bein, l. Arm strecken und l. Bein, r. Arm strecken</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Hände schulterbreit aufgestützt ▪Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪r. Bein, l. Arm strecken ▪Kein Hohlkreuz ▪r. Knie bis an Stirn zurück und abstellen ▪l. Bein, r. Arm strecken ▪etc. ▪Langsame Ausführung <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine regelmässige Atmung achten (Gefahr des Anhaltens des Atems) | <p>Mobilisieren der Wirbelsäule Mitreihen der Arme</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Aufrichten bis zum geraden Rücken, Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule (kein Hohlkreuz) ▪Senken mit leicht rundem Rücken ▪Möglichkeit mit dem Armen die Bewegung zu verstärken (Aufrichten: die Arme gegen aussen drehen; Senken: die Arme gegen innen ausdrehen) ▪Langsame Ausführung <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Einatmen beim Aufrichten | <p>r. Bein, l. Arm strecken und l. Bein, r. Arm strecken.</p>  <p><u>Bewegung</u></p> <p><u>/ Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Kopf nicht stark anheben, Stirn näher zum Boden als Nase ▪r. Bein, l. Arm strecken ▪Kein Hohlkreuz ▪Entlasten ▪l. Bein, r. Arm strecken ▪etc. ▪Langsame Ausführung <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine regelmässige Atmung achten (Gefahr des Anhaltens des Atems) |
|---|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| Rumpf | | |
| <p>Becken heben und senken</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Becken nach oben drücken und wieder senken ▪Kein Hohlkreuz <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Abheben des Beckens, einatmen beim Absenken | <p>Körperspannung halten</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Beine, Becken und Wirbelsäule bilden eine Linie ▪Kein Hohlkreuz ▪Körperspannung halten <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine regelmässige Atmung achten | <p>Beinheben im Sekundentakt</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Beine, Becken und Wirbelsäule bilden eine Linie ▪Kein Hohlkreuz ▪Wechselweise Abheben der Beine im Sekundentakt <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine regelmässige Atmung achten |

| | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
| Rumpf, seitlicher Bereich (Aussen) | | |
| Beckenheben seitwärts (beid- | Bein heben (Ferse nach oben) | Beckenheben seitwärts, dazu |

beinig)

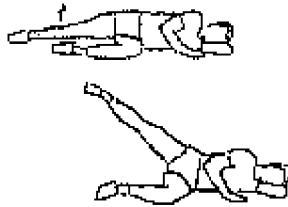


Bewegung / Haltung:

- Abstützen auf Ellenbogen, ev. für Gleichgewicht mit andere Hand vor dem Körper leicht abstützen
- Füße parallel aufeinander
- Abdrehen des Körpers vermeiden (seitliche Haltung behalten)
- Becken seitwärts anheben
- Langsame Ausführung

Atmung:

- Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken



Bewegung / Haltung:

- Unteres Bein rechtwinklig beugen
- Oberes Bein gestreckt vom Boden abheben
- Ferse des oberen Beines zeigt leicht noch oben
- Knie zeigen stets nach vorne
- Langsame Ausführung

Atmung:

- Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken

Beinheben



Bewegung / Haltung:

- Abstützen auf Ellenbogen, ev. für Gleichgewicht mit andere Hand vor dem Körper leicht abstützen
- Füße parallel aufeinander
- Abdrehen des Körpers vermeiden (seitliche Haltung behalten)
- Becken seitwärts anheben
- Dazu das obere Bein ebenfalls anheben
- Ferse des oberen Beines zeigt leicht noch oben
- Langsame Ausführung

Atmung:

- Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken

Bauchmuskulatur, schräg

Oberkörperheben
r und l an den Beinen vorbei



Bewegung / Haltung:

- Kopf und Schulter leicht vom Boden abheben
- Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Kopf während der Übung nie ganz ablegen
- Hände abwechselungsweise r. und l. an den Beinen vorbeischieben

Atmung:

- Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken


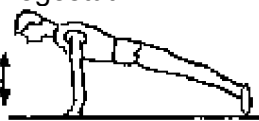

Scheibenwischer


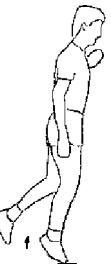



Bewegung / Haltung:

- Scheibenwischer-bewegung
- Fixieren der Schultern (Festhalten)

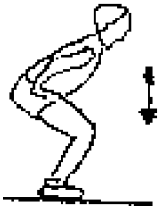
Erklärung zu den Übungen des Zusatz-Basisprogrammes

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|---|---|--|
| Brustmuskel und Oberarm (hinterer Bereich) | | |
| <p>Liegestütz auf Knien</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Hände etwas über schulterbreit aufgestützt ▪Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪Die Arme nicht überstrecken ▪Rumpf stabil halten <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Strecken der Arme, einatmen beim Beugen der Arme | <p>Liegestütz</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Hände etwas über schulterbreit aufgestützt ▪Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪Die Arme nicht überstrecken ▪Rumpf stabil halten <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Strecken der Arme, einatmen beim Beugen der Arme | <p>Liegestütz mit erhöhten Füßen</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Hände etwas über schulterbreit aufgestützt ▪Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule ▪Die Arme nicht überstrecken ▪Rumpf stabil halten <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Strecken der Arme, einatmen beim Beugen der Arme |

| Wadenmuskulatur | | |
|---|--|--|
| <p>Beidbeinig</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine etwa 10 cm hohe Unterlage stehen ▪Den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten ▪Beine gestreckt halten ▪Bewegung nur aus der Wadenmuskulatur <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Heben der Ferse, einatmen beim Senken | <p>Einbeinig</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine etwa 10 cm hohe Unterlage stehen ▪Den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten ▪Beine gestreckt halten ▪Bewegung nur aus der Wadenmuskulatur <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Heben der Ferse, einatmen beim Senken | <p>Einbeinig oder beidbeinig mit etwas Gewicht</p>  <p><u>Bewegung / Haltung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Auf eine etwa 10 cm hohe Unterlage stehen ▪Den Rücken gerade und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten ▪Beine gestreckt halten ▪Bewegung nur aus der Wadenmuskulatur <p><u>Atmung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪Ausatmen beim Heben der Ferse, einatmen beim Senken |

| 1. Stufe | 2. Stufe | 3. Stufe |
|--|----------|----------|
| Oberschenkel (vorderer Bereich) | | |

Kniebeugen beidbeinig



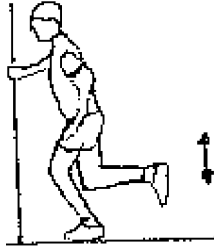
Bewegung / Haltung:

- Rücken gerade und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Versuchen Oberkörper nicht zu stark nach vorne zu beugen.
- Sehr langsame Ausführung
- Beugung bis max. 90°
- Eventuell Unterlage und die Ferse, falls die Ferse beim Beugen der Beine abhebt

Atmung:

- Ausatmen beim Strecken der Beine, einatmen beim Beugen

Kniebeugen einbeinig



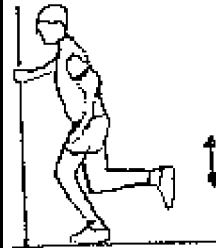
Bewegung / Haltung:

- Rücken gerade und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Versuchen Oberkörper nicht zu stark nach vorne zu beugen.
- Sehr langsame Ausführung
- Beugung bis max. 90°
- Eventuell Unterlage und die Ferse, falls die Ferse beim Beugen der Beine abhebt

Atmung:

- Ausatmen beim Strecken der Beine, einatmen beim Beugen

Kniebeugen einbeinig mit etwas Gewicht



Bewegung / Haltung:

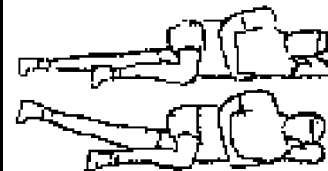
- Rücken gerade und Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Versuchen Oberkörper nicht zu stark nach vorne zu beugen.
- Sehr langsame Ausführung
- Beugung bis max. 90°
- Eventuell Unterlage und die Ferse, falls die Ferse beim Beugen der Beine abhebt

Atmung:

- Ausatmen beim Strecken der Beine, einatmen beim Beugen

Oberschenkel, seitlicher Bereich (Innen)

Unteres Bein heben (Ferse nach oben)



Bewegung / Haltung:

- Oberes Bein rechwinklig beugen
- Unteres gestrecktes Bein vom Boden abheben
- Ferse des unteren Beines zeigt immer nach oben
- Knie zeigen stetst nach vorne
- Oberkörper ruhig halten

Atmung:

- Ausatmen beim Abheben, einatmen beim Absenken