

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

**WS Nr. 207 Athletisches
Krafttraining**

Referent/in: Chris Löffler

Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Athletisches Krafttraining“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

AUFWÄRMEN ALS GESAMTE GRUPPE

- 1) 5 min. Rollen – pro Muskel 30 Sekunden
 - Unterschenkel
 - Oberschenkel
 - Gesäß
 - Rücken

- 2) 5 min. Minibands – 1 stärkeres um die Knie und 1 schwächeres um die Hände
 - in gebeugter Haltung 10 Wiederholungen rechts und links mit den Armen
 - in gebeugter Haltung 10 Wiederholungen rechts und links mit den Beinen
 - 3 Schritte in gebeugter und gestreckter Haltung vor und zurück
 - 3 Schritte in gebeugter und gestreckter Haltung seitlich vor und zurück

Verwendete Produkte

| | | |
|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport-Thieme® Faszien-Trainer "The Roll" | 1377819 |  |
| Sport-Thieme® Performer Rubberbands 5er Set | 1357817 | |

- 3) 5 min. Dynamische Dehnen – jeweils 5 pro Seite
- Knie zur Brust ziehen, Ausfallschritt nach vorne und die Arme anheben
 - Großer Schritt nach vorne, hintere Bein gestreckt, Arm auf einer Seite auf drehen (5x) und danach das vordere Bein strecken (5x)
 - Von oben Handlauf nach vorne in Liegestützposition, Arm rechts und links anheben und wieder zurück in die Ausgangsposition
- 4) 5 min Reaktion/Schnelligkeit/Plyometrie – 3-5 Sekunden oder 5 Wdhl
- Landesprünge mit Laut (HUA)
 - Landesprünge mit Tapping beidfüßig
 - Landesprünge mit Tapping alternierend auf der Stelle

TRAINING IN GRUPPEN

- 1) Rudern - Kraftausdauer
- Serien: 3
 - Belastungsdauer: 80 sec. Belastung und 60 sec. Pause
 - Rhythmus: 1-0-1

Übung:


- Im Stand vornübergebeugt mit Gewichten (aus einer vornübergebeugten Position wird das Gewicht zur Brust gezogen und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht)

oder

- Basisposition mit Battle Ropes (aus leicht gebeugten Position wird das Seil auf einer Kreisbahn zur Brust gezogen und weiterlaufend in die Ausgangsposition zurückgeführt)

Intensität:

- 3-5 (auf einer Skala von 1-10)

| | | |
|-------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport-Thieme® Battle Rope 10m, 7kg | 1249402 |  |
| Sport-Thieme® Battle Rope 15m, 10kg | 1249415 | |
| Sport-Thieme® Kettlebell Vinyl | 2354008 | |

2) Rudern - Hypertrophie

- Serien: 3
- Belastungsdauer: 40 sec. Belastung und 120 sec. Pause
- Rhythmus: 4-0-1

Übung:

- Im Stand vornübergebeugt mit Gewichten
 (aus einer vornübergebeugten Position wird das Gewicht zur Brust gezogen und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht)

Intensität:

- 6-8 (auf einer Skala von 0-10)

3) Rudern - Schnellkraft

- Serien: 3
- Belastungsdauer: 10 sec. Belastung und 165 sec. Pause
- Rhythmus: 1-0-X

Übung:

- Im Stand mit Medizinball
 (in gestreckter Position den Ball über Kopf aufnehmen und so schnell wie möglich knapp vor dem Körper auf den Boden werfen)


oder

- Im Stand mit Battle Rope (als Partnerübung)
 (der Partner fixiert ein Seilende, der Trainierende zieht den Partner durch schnelle Züge am anderen Seilende zu sich heran)

Intensität:

- 2-3 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

| | | |
|-------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport-Thieme® Slam Ball | 2353904 |  |
| Sport-Thieme® Slam Ball | 2353917 | |
| Dynamax® Medizinball | 2324005 | |
| Dynamax® Medizinball | 2324018 | |

- 1) Kniebeuge - Kraftausdauer
- Serien: 3
 - Belastungsdauer: 80 sec. Belastung und 60 sec. Pause
 - Rhythmus: 1-0-1


Übung:

- Im Stand mit Gewichten
 (Das Gewicht wird in Form eines Medizinballs oder einer Hantelstange auf Brusthöhe aufgenommen, dann wird die Kniebeuge durchgeführt)

Intensität:

- 3-5 (auf einer Skala von 0-10)

Verwendete Produkte

| | | |
|----------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport-Thieme® Steel Weighted Bar | 1401107 |  |
| Sport-Thieme® Steel Weighted Bar | 1401110 | |
| Sport-Thieme® Steel Weighted Bar | 1401123 | |
| Sport-Thieme® Steel Weighted Bar | 1401136 | |
| Sport-Thieme® Steel Weighted Bar | 1401149 | |

- 2) Kniebeuge - Hypertrophie
- Serien: 3
 - Belastungsdauer: 40 sec. Belastung und 120 sec. Pause
 - Rhythmus: 4-0-1


Übung:

- Im Stand mit Gewichten
 (Das Gewicht wird in Form eines Medizinballs oder einer Hantelstange auf Brusthöhe aufgenommen, dann wird die Kniebeuge durchgeführt)

Intensität:

- 6-8 (auf einer Skala von 0-10) Material: Gewichte 10-20 kg (paarweise)

Verwendete Produkte

| | | |
|-----------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi | 2390635 |  |
| Sport-Thieme® Langhantelstange, ø 30 mm | 1466515 | |

3) Kniebeuge Schnellkraft

- Serien: 3
- Belastungsdauer: 10 sec. Belastung und 165 sec. Pause
- Rhythmus: 1-0-X

Übung:

- Sprünge mit Weste
(Gewichtsweste anziehen und Sprünge auf einen Kasten aus einer tiefen Position ausführen)

oder

- Sprint mit Band
(Gegen ein Widerstandsband wird ein Sprint auf gerader Strecke durchgeführt)

Intensität:

- 2-3 (auf einer Skala von 0-10) Material: Sprungkästen in verschiedenen Höhen

Verwendete Produkte

| | | |
|------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ironwear® Flex Trainingsweste 9 kg | 1982477 |  |
| Sport-Thieme® Sprungkasten "Original" 5-teilig | 1214736 | |
| Sport-Thieme® Sprungkasten „Original“ 4-teilig | 1214505 | |