

Kraftaufbautraining

Merkpunkte und Konzepte

Beachte!

1. Nötige Beweglichkeit der betroffenen Gelenke erlangen.
2. Zuerst ein Gewöhnungstraining mit moderaten Gewichten. Ziel: einwandfreie Technik erlernen. EMTL eignet sich gut
3. Steigerung: Zuerst über die Serien, dann über das Gewicht!
4. Teilübungen erst kombinieren, wenn diese technisch einwandfrei beherrscht werden!

6/4 (Richtung IK und höhere Gewichte)

6 Wiederholungen, 4 Serien, 30 Sekunden Pause

Clustermethode (Richtung IK und höhere Gewichte)

7-6-5-4-3 Wiederholungen, 15 Sekunden Pause ev. auch länger

EMTL (Einfach mal trainieren lassen, Übung und Bewegung erlernen)

Geeignet in Gruppen (2er oder 3er Teams)

5x5 Wiederholungen, Pause ca. 60 Sekunden, Serienpause 2-3 Minuten

1-3 Serien eventuell mit steigenden Gewichten arbeiten

Kraftaufbaumethode (Masse, sofern ein Ziel)

2-4 Serien 8-12 Wiederholungen

Serienpause 3 Minuten

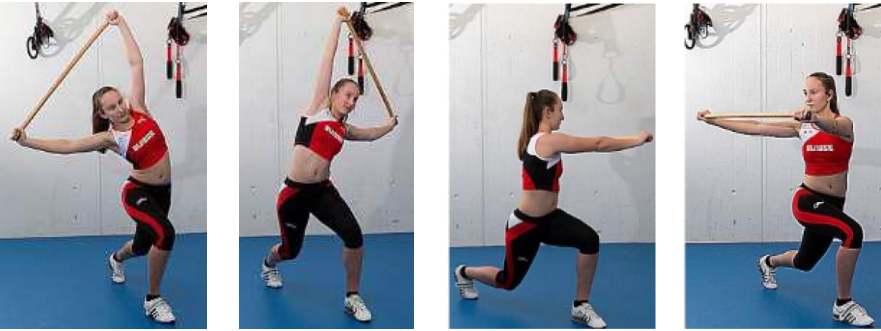
Kraftausdauerethode (lokale Kraftausdauer verbessern)

2-4 Serien >15 Wiederholungen

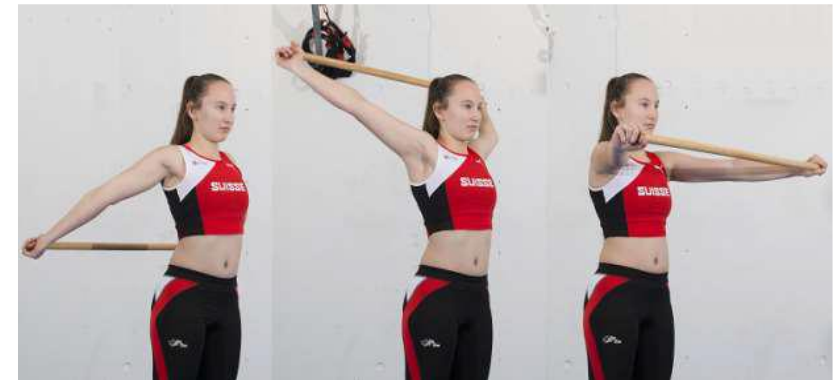
Serienpause 1-3 Minuten

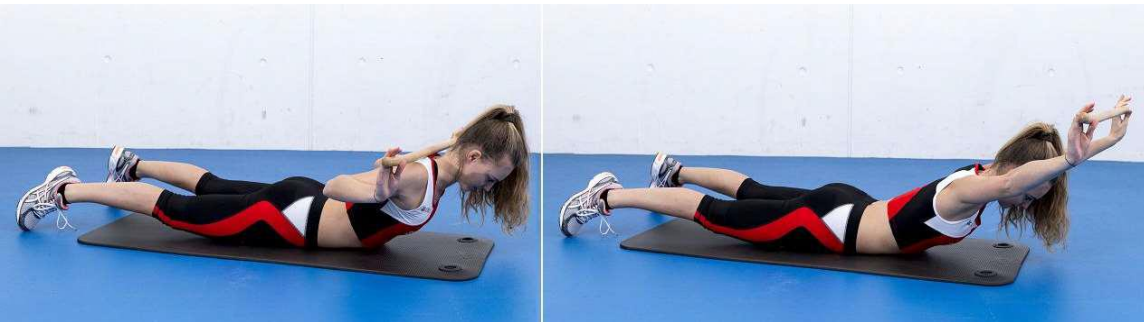
1. Aufwärmen - Mobilität

10' Kardio – Aufwärmen



15' Mobilisation/Koordination/Stabilisation

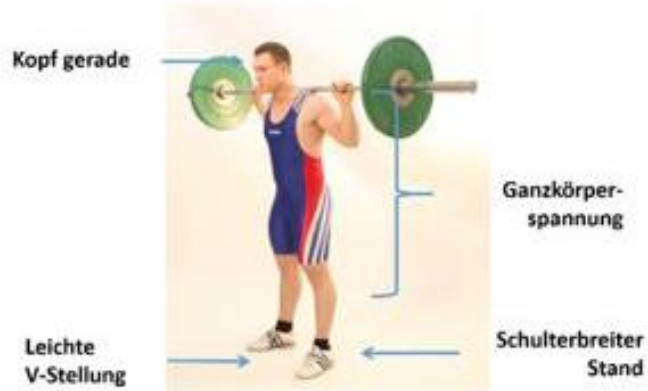




2a Basisübungen für Reißen/Stossen

Kniebeuge hinten

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild

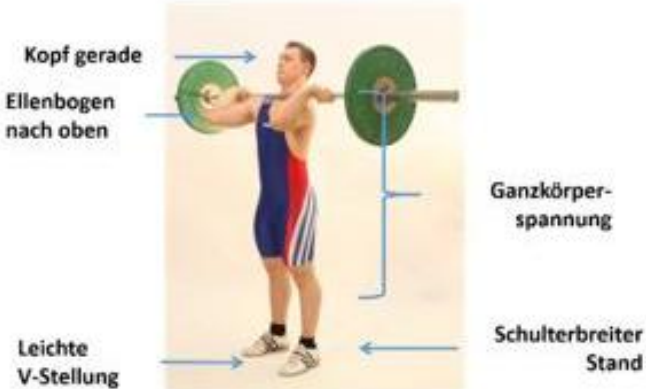


5. Bild



Kniebeuge vorn

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild

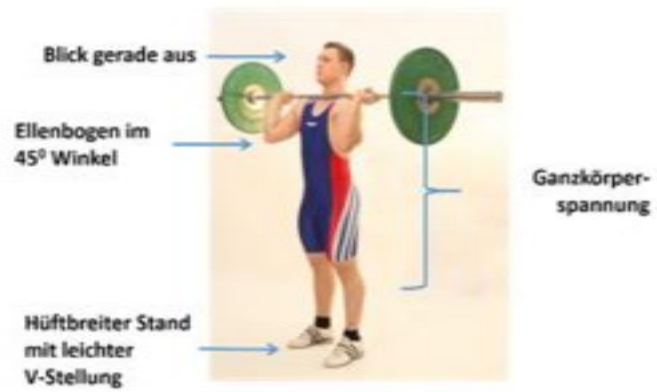


5. Bild



Kraftdrücken

1. Bild



2. Bild



3. Bild



1. Zug eng

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild



1. Zug breit

1. Bild



2. Bild



3. Bild

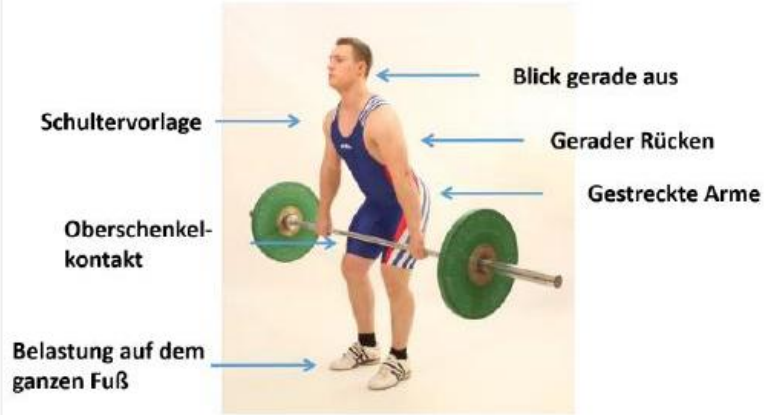


4. Bild

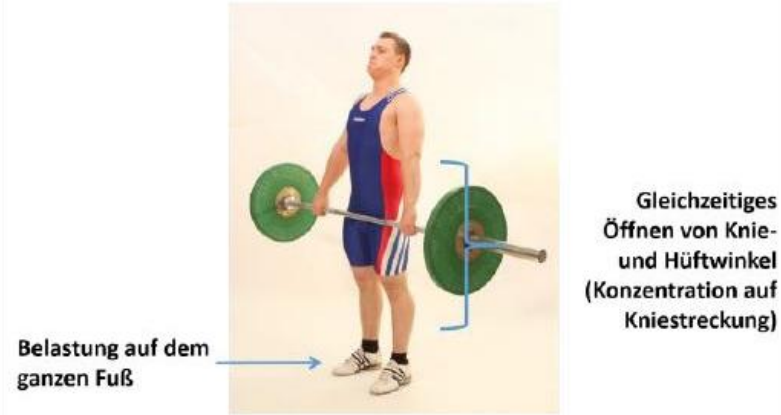


2. Zug eng

1. picture



2. picture



3. picture

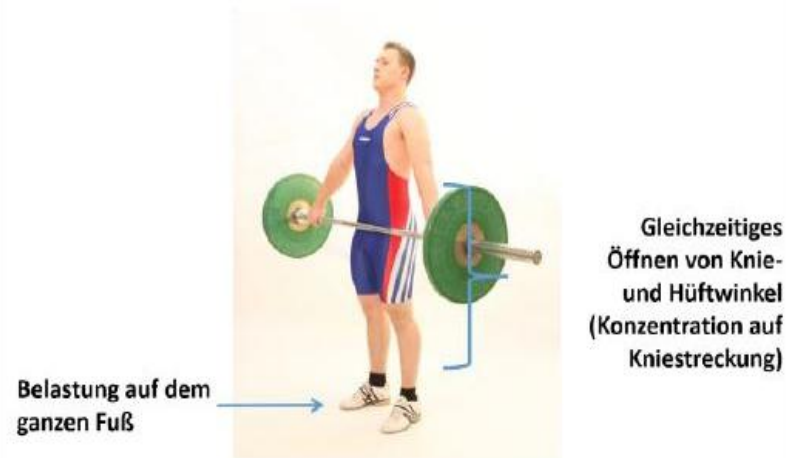


2. Zug breit

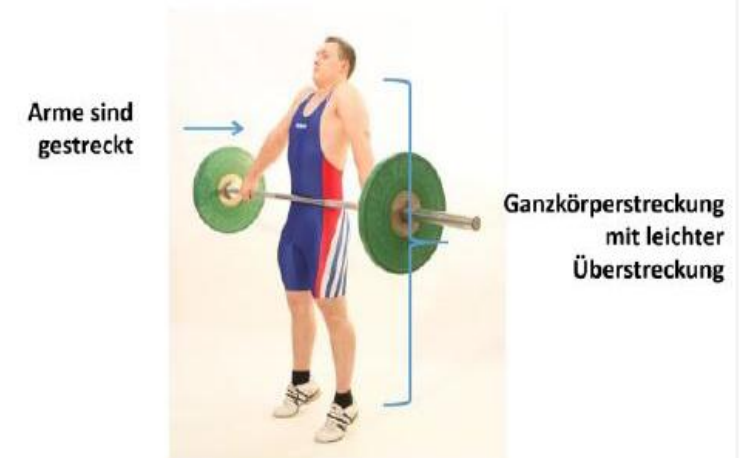
1. picture



2. picture



3. picture



Reisskniebeuge (Overhead)

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild

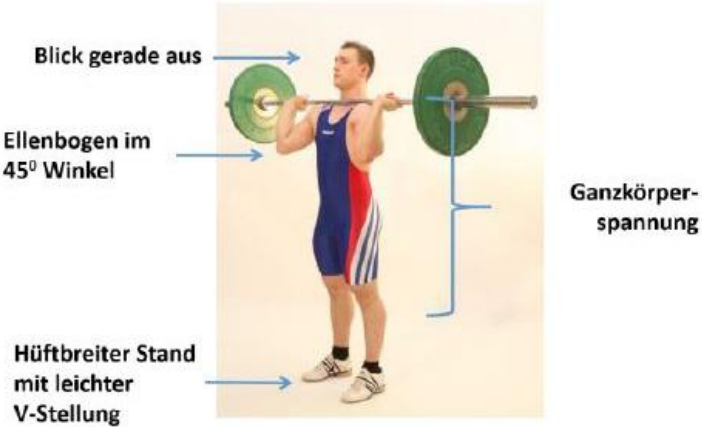


5. Bild



Standstossen

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture

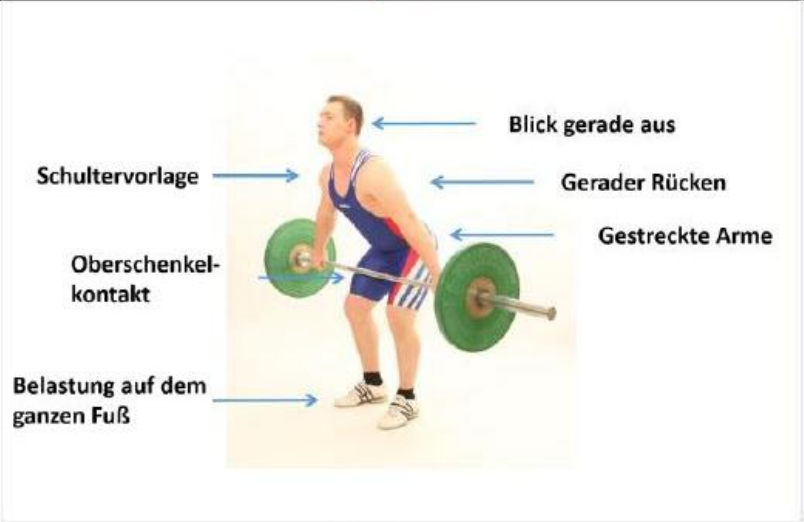


5. picture



Kraftreissen aus dem Hang

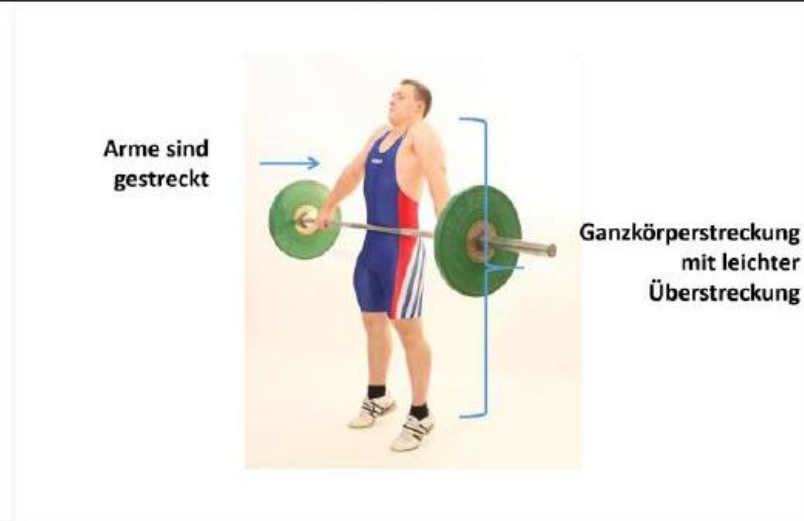
1. picture



2. picture



3. picture



4. picture

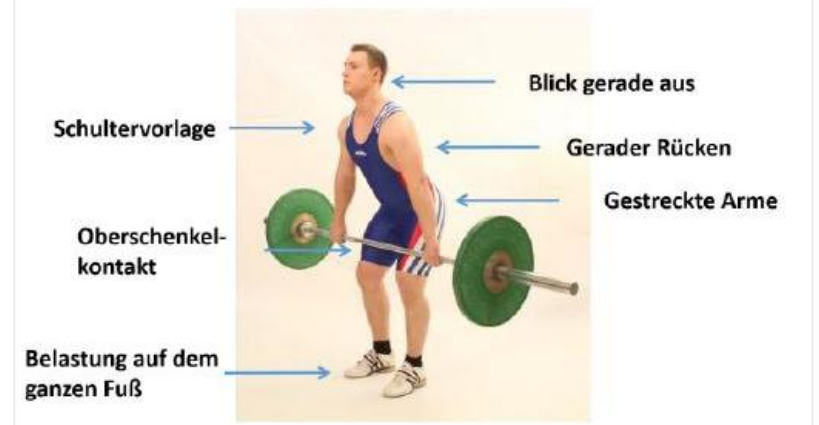


5. picture

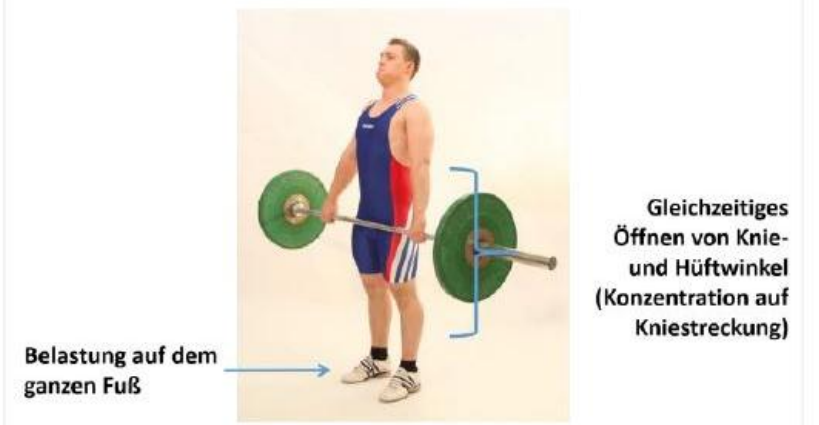


Kraftumsetzen aus dem Hang

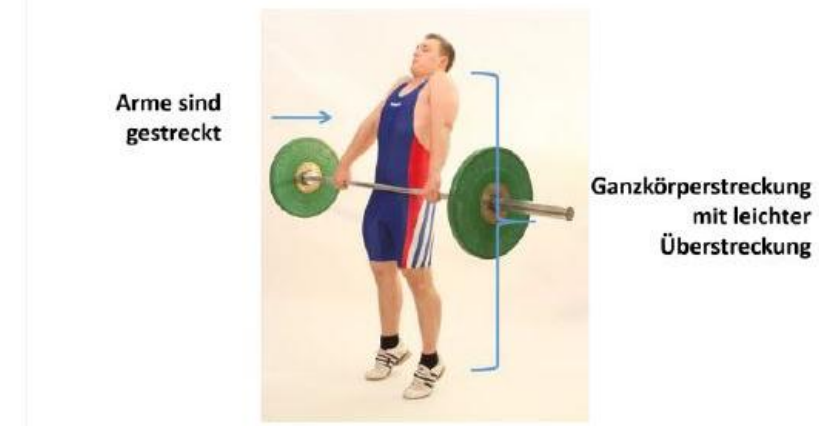
1. picture



2. picture



3. picture



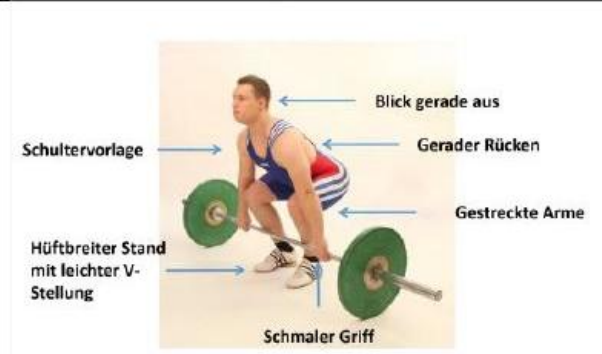
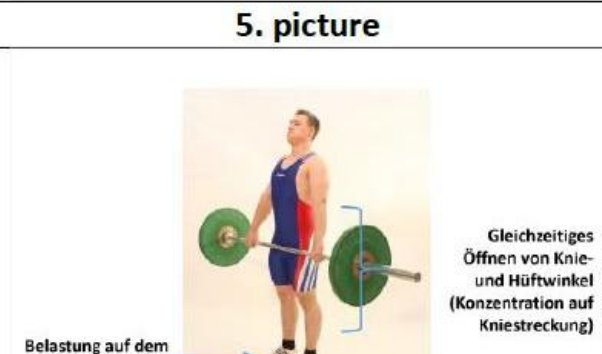
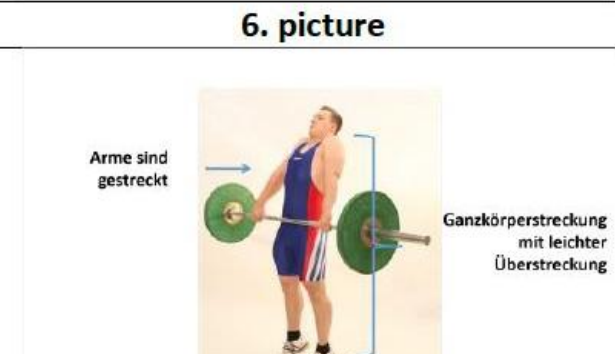
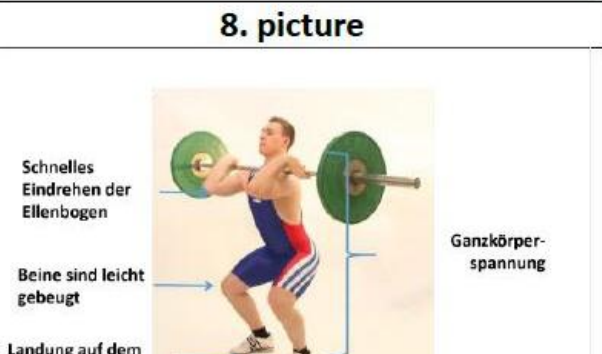
4. picture



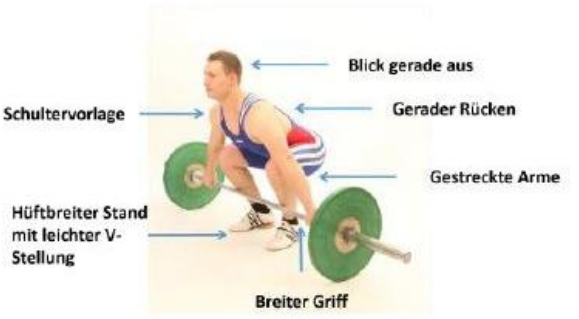
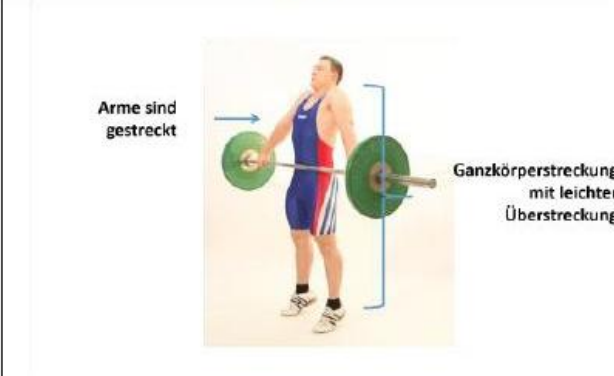
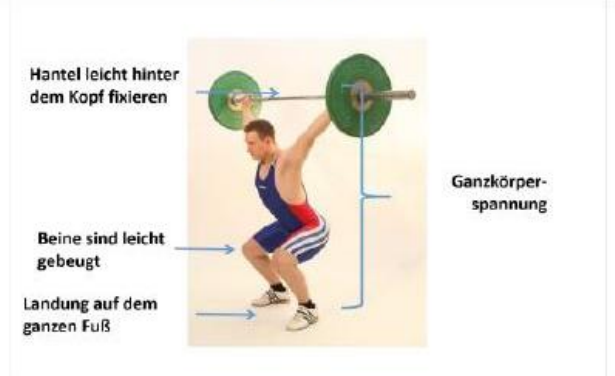
5. picture



Standumsetzen

1. picture	2. picture	3. picture	4. picture
 Blick gerade aus Gerader Rücken Gestreckte Arme Hüftbreiter Stand mit leichter V-Stellung Schmaler Griff Schultervorlage		 Parallelverschiebung	 Blick gerade aus Gerader Rücken Gestreckte Arme Oberschenkelkontakt Belastung auf dem ganzen Fuß Schultervorlage
5. picture	6. picture	7. picture	8. picture
 Belastung auf dem ganzen Fuß Gleichzeitiges Öffnen von Knie- und Hüftwinkel (Konzentration auf Kniestreckung)	 Arme sind gestreckt Ganzkörperstreckung mit leichter Überstreckung	 Ellenbogen zeigen nach oben Setzen der Füße von Hüft- auf Schulterbreite	 Schnelles Eindrehen der Ellenbogen Beine sind leicht gebeugt Landung auf dem ganzen Fuß Ganzkörperspannung

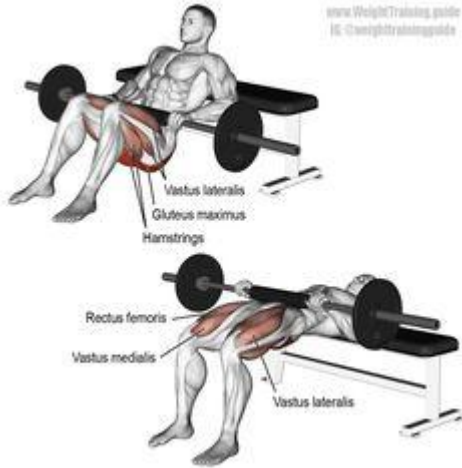
Standreissen

1. picture	2. picture	3. picture	4. picture
 Blick gerade aus Gerader Rücken Gestreckte Arme Hüftbreiter Stand mit leichter V-Stellung Breiter Griff		 Parallelverschiebung	 Blick gerade aus Gerader Rücken Gestreckte Arme Schultervorlage Oberschenkelkontakt Belastung auf dem ganzen Fuß
5. picture	6. picture	7. picture	8. picture
 Belastung auf dem ganzen Fuß Gleichzeitiges Öffnen von Knie- und Hüftwinkel (Konzentration auf Kniestreckung)	 Arme sind gestreckt Ganzkörperstreckung mit leichter Überstreckung	 Setzen der Füße von Hüft- auf Schulterbreite	 Hantel leicht hinter dem Kopf fixieren Beine sind leicht gebeugt Landung auf dem ganzen Fuß Ganzkörperspannung

Ausstossen

1. picture Blick gerade aus Ellenbogen im 45° Winkel Hüftbreiter Stand mit leichter V-Stellung  Gesamtkörperspannung	2. picture Langsame Auftaktbewegung Belastung auf dem ganzen Fuß 	3. picture 	
4. picture 	5. picture Hantel leicht hinter dem Kopf fixieren Vorderes Bein hat einen stumpfen Winkel Belastung auf dem ganzen Fuß Oberkörper ist senkrecht Hinteres Bein ist leicht gebeugt 	6. picture Erst das vordere Bein zur Hälfte zurück ziehen Dann das hintere Bein in den parallelen Stand nachstellen 	7. picture 

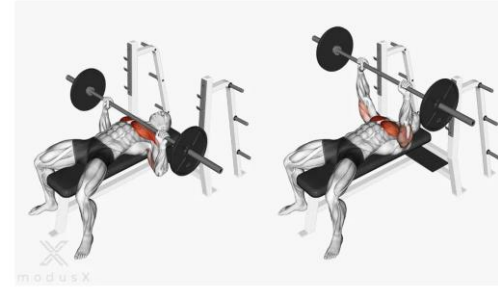
2b Weitere Übungen (Disco)



Hipp trusts



Kniebeuge mit Ausfallschritt



Bankdrücken



Klimmzüge



Kniebeuge seitwärts



Nordic curl (Hamstrings)



Step up (Schwungbein: Knie nach oben führen)

3. Ausklang

10' , Rumpfstabilität, Faszienrolle, Stretching, Gymnastik

15' Kardio cool down