







Kraft für 11 bis 15 jährige

Quelle: mobile-sport.ch

<p>Übung 1 Kraft – Bauchmuskulatur Beckenheben</p>	
<p>Mit dieser Übung zum Training der unteren Bauchmuskulatur kann aus der Rückenlage das Becken von der Matte gehoben werden. Dabei gilt: Nicht «reissen», sondern dosiert und kontrolliert kräftigen.</p>	
<p>Ausgangsposition</p>  <p>Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk etwa im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, die Arme gestreckt neben dem Körper.</p>	<p>Endposition</p>  <p>Das Gesäss ein paar Zentimeter vom Boden abheben und wieder zurück, die Kniegelenke sollten in Richtung der Decke hochgehoben werden.</p>
<p>Übung 2 Kraft – Bauchmuskulatur Sit-ups gerade</p>	
<p>Bei den Sit-ups aus der Rückenlage mit angewinkelten Knien werden der Kopf und die Schulterblätter vom Boden gelöst. Beim effizienten Training der Bauchmuskulatur gilt es dosiert zu kräftigen und nicht zu «reissen».</p>	
<p>Ausgangsposition</p>  <p>Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.</p>	<p>Endposition</p>  <p>Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.</p>
<p>Übung 3 Kraft – Bauchmuskulatur Sit-ups schräg</p>	
<p>Die schrägen Sit-ups sind eine effiziente Übung, um die schräge Bauchmuskulatur zu trainieren. Aus der Rückenlage wird der Oberkörper dosiert diagonal nach vorne angehoben. Die Beine sind vom Boden gelöst.</p>	
<p>Ausgangsposition Rückenlage</p>  <p>Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.</p>	<p>Endposition</p>  <p>Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.</p>

Übung 4 Kraft – Bauchmuskulatur Liegestütz auf Knien

Bei dieser Übung werden aus dem Liegestütz auf den Knien die Arme gebeugt und gestreckt. Damit werden die Muskelgruppen der Arme und Schultern trainiert. Die Bewegungsqualität verbessert sich, wenn der Rumpf stabil bleibt.

Ausgangsposition



Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt.

Endposition



Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

Übung 5 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Beinheben in der Seitenlage

Diese Beinkräftigungs-Übung wird in der Seitenlage ausgeführt. Das untere Bein ist gestreckt, das obere wird angewinkelt. Dann wird das untere vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt. Damit werden die Adduktoren gestärkt.

Ausgangsposition



Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, oberes Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, unteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

Endposition



Gestrecktes Bein heben und senken.

Übung 6 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Beinstrecken in der Seitenlage

Diese Beinkräftigungs-Übung wird in der Seitenlage ausgeführt. Das obere Bein ist gestreckt und wird vom Boden abgehoben und gesenkt, das untere wird angewinkelt. So werden die Abduktoren gestärkt.

Ausgangsposition



Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, unteres Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, oberes Bein gestreckt und innenrotiert, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.

Endposition



Gestrecktes Bein heben und senken, Hüfte bleibt dabei gestreckt und innenrotiert.

Übung 7 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Einbeinheben

Bei dieser Übung wird ein Bein aus der gestreckten Bauchlage angewinkelt und gegen die Decke angehoben. Dadurch werden die hintere Bein- und die Gesässmuskulatur gezielt gekräftigt. Der Kopf wird auf die Unterarme gestützt.

Ausgangsposition



Bauchlage. Ein Bein im Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt, Kopf liegt auf den Armen.

Endposition



Heben und senken des gebeugten Beines, Bein nicht höher als 10–15 Zentimeter abheben.

Übung 8 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Einbeinige Kniebeuge

Diese Übung zur Kräftigung der Bein- und Gesässmuskulatur wird im Stehen durchgeführt. Der Trainierende beugt und streckt ein Bein, während das andere angewinkelt bzw. vom Boden gelöst wird.

Ausgangsposition



Einbeinstand seitlich zur Wand. Eine Hand stützt sich an der Wand ab, die andere Hand ist am Becken abgestützt, Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt.

Endposition



Knie beugen und strecken, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen, Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule.

Übung 9 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Kniebeuge

In dieser Übung werden die Beine hüftbreit aufgestellt und die Hände in die Hüfte gestützt. Aus dieser Position werden die Knie mit aufrechterm Oberkörper gebeugt und wieder gestreckt.

Ausgangsposition



Stand, Beine hüftbreit auseinander, Arme am Becken abgestützt.

Endposition



Kniebeugen und strecken, maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk, Gesäss nach hinten bringen wie beim Absitzen auf einen Stuhl, Rücken gerade, keine Bewegung in der Lendenwirbelsäule, die Kniescheibe sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

Übung 10 Kraft – Bein- und Gesässmuskulatur Wadenübung

Bei dieser Übung hält sich der Trainierende im Stehen an einer Wand fest und löst ein Bein vom Boden weg. Die Ferse des Standbeins wird angehoben und gesenkt. Damit wird die Wadenmuskulatur gestärkt.

Ausgangsposition



Stand, abgestützt an der Wand, Standbein gestreckt, das andere gebeugt.

Endposition



Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt gestreckt.

Übung 11 Kraft – Globale Rumpfstabilität Unterarmstütz

In dieser Übung wird die globale Rumpfstabilität verbessert. Eine gute Haltung oder eine präzise sportliche Bewegung hängt stark von der Qualität der muskulären Stabilität des Rumpfs ab.

Ausgangsposition



Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Endposition



Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben.

Übung 12 Kraft – Rückenmuskultur Oberkörperheben

Der sogenannte «starke Rücken» kann auch ohne Trainingsgeräte erreicht werden. Mit dieser gezielten Übung wird das «Weniger» an Aufwand mit einem «Mehr» an Präzision kompensiert. Dabei werden die Schulterblätter stabilisiert.

Ausgangsposition



Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

Endposition



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei sollten die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert werden, in dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers, den Kopf dabei nicht höher als 10–15 cm abheben.

Übung 13 Kraft – Springen Balancesprünge

Bei dieser Sprung-Übung in die Höhe kann das Gleichgewicht nur gehalten werden, wenn der Oberkörper aufrecht bleibt.

Sprünge von einem Bein auf das andere mit kräftigem Absprung in die Höhe. Nach jedem Sprung ausbalancieren (in ca. 100° Kniewinkel), Gleichgewicht finden und zum nächsten Sprung ansetzen.



Bemerkung: Auf eine gute Rumpfstabilität achten.

Variation; schwieriger

Überkreuzt, im Zickzack, barfuss im Sand oder mit geschlossenen Augen springen.

Übung 14 Kraft – Werfen

Schokken vorwärts

Während dieser Übungen kräftigen die Athleten ihre Arm- und Rumpfmuskulatur. Sie versuchen einen Ball so weit wie möglich nach vorne zu werfen und dabei die Körperspannung aufrecht zu erhalten. Aus dem Stand mit Tiefgehen den Medizinball vorwärts in Blickrichtung werfen (leichtes Vorwärtsspringen). Auf einen geraden Rücken achten.



Variation

Mit Hallenkugeln in die Weite oder in die Höhe werfen.

Ganzer Körper gefordert – Das Training der Wurfkraft geht in der Regel mit einer Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur einher. Mit Wurfkraftübungen wird somit der ganze Körper gefordert. Wichtig ist, auf eine gute Rumpfstabilität zu achten. Der Widerstand und damit die Belastung kann durch die Wahl der geeigneten Ballgewichte (Medizinball von fünf bis ein Kilogramm, Basket- oder Handball) angepasst werden.

Übung 15 Kraft – Springen

Froschsprünge

Durch der Ausführung von gestreckten Sprüngen in die Weite wird die Leistungsfähigkeit der Beinmuskulatur verbessert. Die Übung soll explosiv und mit einer sanften Landung durchgeführt werden.

Froschsprünge in die Weite. Hockeposition mit Kniewinkel von ca. 90 Grad und geradem Rücken. Explosiv abspringen mit Ausstrecken der Arme. Bei der Landung den Körper bis in die Ausgangsposition abfedern.



Bemerkung: Auf eine gute Rumpfstabilität achten.

Variation

Vor einer Sprossenwand mit Griff auf Schulterhöhe. Tief gehen und höchst möglicher Sprung auf eine Sprosse.