

Schwimmen (11–15): Kraft

Ein Circuit-Training mit Jugendlichen wird im Verlaufe der Saison idealerweise gesteigert (von 30 auf 60 Min.). Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Übungen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden: statisch, dynamisch, spezifisch.

Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Schwimmbad

Lernziele

- Rumpfstabilität verbessern und Verletzungen vorbeugen

	Dauer	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze
Einstieg	5'	Einstiegsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Hula Hoop • Seilspringen Material: Reifen, Springseile	
Hauptteil	30'	Circuittraining <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 1 bis 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe nachstehend • Pause zwischen Übungen: 30 Sek; nach jeder Ballübung Seilspringen, nach Kraftübung 20x Delphin Seilzug (siehe Bild) • Circuitswiederholungen: 2 Circuit aufstellen Posten 1: Gummiband (Schulterstabilität) Trik (Bild 1) Die Arme drücken über dem Kopf auseinander. Trek (Bild 2) Die Arme ziehen hinter dem Rücken auseinander. Trak (Bild 3) Die Arme ziehen vor den Bauch auseinander. Trizeps (Bilder 4 und 5) Der Arm ist hinter dem Rücken. Der andere am Ohr. Jetzt wird den Arm gestreckt. Daumen unten (Bild 6) Der Arm wird nach oben bewegt mit dem Daumen nach unten. Daumen up (Bild 7) Den Arm wird nach oben bewegt mit den Daumen nach oben. Wiederholungen: alle Übungen 20x Serien: 3x Material: Gummiband	 Stationen in der ganzen Halle verteilt       

	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil	<p>Posten 2: Balldrücken (Rumpfstabilisation) Arme strecken/oder leicht beugen, Bauch einziehen, Füsse zusammen und auf den Ball drücken. Material: Swissball</p>	 Dauer: 30 Sek.
	<p>Posten 3: Liegestütz (Armmuskulatur) Hände auf Schulterbreite, Finger nach vorne, Bauchmuskulatur anspannen. Der Körper geht jeweils wie ein Brett nach oben und unten. Nase sollte den Boden berühren.</p>	 Wiederholungen: 20x
	<p>Posten 4: Umgekehrstütze (Rumpfstabilisation) Mit den gestreckten Armen rücklings auf den Ball drücken. Material: Swissball</p>	 Dauer: 30 Sek.
	<p>Posten 5: Dips (Armmuskulatur) Hände auf einer Bank aufstützen, Fersen berühren den Boden. Den Körper senken und heben. Nur die Arme bewegen.</p>	 Wiederholungen: 10x
	<p>Posten 6: Brücke (Rumpfstabilisation) So weit wie möglich nach vorne laufen, Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen, Kniestellung 90 Grad. Material: Swissball</p>	 Dauer: 30 Sek.
	<p>Posten 7: Waschbrett (Bauchmuskulatur) Füsse gegen Wand, Kniestellung 90 Grad, Hände an den Ohren. Kopf Richtung Knie bewegen. Die Ellbogen sollten immer die Knie berühren.</p>	 Wiederholungen: 20x

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		<p>Posten 8: Knieball (Rumpfstabilisation) Füße gegen die Wand, auf den Ball knien, Kopf zwischen die Arme. Bauch einziehen, Hüfte nach vorne drücken. Material: Swissball</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>
		<p>Posten 9: Flatterbeine (Bauchmuskulatur) Rückenlage, Beine gerade, Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Arme gestreckt über den Kopf halten. Die Beine werden mit einer Scherenbewegung auf und ab bewegt. Material: Swissball</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>
		<p>Posten 10: Ellenbogenstütz (Rumpfstabilisation) Bauchlage, den Körper auf Ellenbogen und Zehenspitzen aufstützen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>
		<p>Posten 11: Rudermaschine (Bauchmuskulatur) Wie auf einer Rudermaschine am Boden sitzen. Die Arme nach hinten ziehen, die Beine nach vorne strecken. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>
		Material aufräumen	
Ausklang	55'	<p>Schwimmtraining Nach dem Circuit-Training sollte zur Umsetzung der gewonnenen Kraft auf jeden Fall geschwommen werden.</p>	

Autoren: Remco Hitzert, J+S-Expert Schwimmen, Diplomtrainer Swiss Olympic und Physiotherapeut; Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen (2012)