

Schwimmen (16–20): 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 (bis 120 Minuten)
 Alter: 16–20 Jahre alt
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Schwimmbad

Lernziele

- Rumpfstabilität und Grundlegende Kraft verbessern

	Dauer	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	5'	Einstiegsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Hula Hoop • Seilspringen Material: Reifen Springseile	
Hauptteil	30–60'	Circuittraining <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Person pro Posten: 1 bis 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe nachstehend; können variiert werden nach Saisonplanung der Trainer/i • Reihenfolge: 1. Statische Übungen (Posten 1, 7 und 12); 2. Dynamische Übungen (Posten 2, 8 und 13); 3. Spezifische Übungen (Posten 3, 9 und 14), Rumpfstabilisation (Posten 4, 5, 6, 10 und 11). • Ausführung: Bewegungsübungen im 2–3 Sekunden Rhythmus. • Pause zwischen Übungen: keine (Postenwechsel) Circuitswiederholungen: 2 bis 3	
		Circuit aufstellen Material: Swissball, Gymnastikball, Brettli	Stationen in der ganzen Halle verteilt
		Posten 1: Balldrücken (Rumpfstabilisation) Arme strecken/oder leicht beugen, Bauch einziehen, Füsse zusammen und auf den Ball drücken. Material: Swissball	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>
		Posten 2: 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>

Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform

Organisation /Skizze

Posten 3: Dropball (spezifische Übung: Arm- und Rückenmuskulatur)

Schwimmer/in liegt in Rückenlage auf dem Ball, Partner/in lässt Ball in die Hände fallen. Schwimmer/in wirft mit Kraft den Ball in die Luft.

Material: Swissball, Gymnastikball



Wiederholungen: 10x

Posten 4: Waschbrett (Bauchmuskulatur)

Füsse gegen Wand, Kniestellung 90 Grad, Hände an den Ohren. Kopf Richtung Knie bewegen. Die Ellbogen sollten immer die Knie berühren.



Wiederholungen: 20x

Posten 5: Rudermaschine (Bauchmuskulatur)

Wie auf einer Rudermaschine am Boden sitzen. Die Arme ziehen nach hinten, die Beine strecken nach vorne. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen.



Wiederholungen: 20x

Posten 6: Flatterbeine (Bauchmuskulatur)

Rückenlage, Beine gerade, Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Arme gestreckt über den Kopf hoch halten. Die Beine werden mit einer Scherenbewegung auf und ab bewegt.



Wiederholungen: 40x

Posten 7: Holzbrücke (Rumpfstabilisation)

Ganzer Körper ist gerade, die Ellenbogen sind auf einem Brettli aufgestützt, die Unterschenkel auf dem Ball. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen.

Material: Swissball, Brettli









Dauer: 45 Sek.

Posten 8: Dips (Armmuskulatur)

Hände auf einer Bank aufstützen, Fersen berühren den Boden. Den Körper senken und heben. Nur die Arme bewegen.



Wiederholungen: 10x

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		<p>Posten 9: Ballwerfen (spezifische Übung: Armmuskulatur) Ball wird mit maximaler Geschwindigkeit gegen Wand geworfen und wieder aufgefangen. Material: Gymnastikball</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>
		<p>Posten 10: Superman (Stabilität) In Bauchlage, die Hände hinter den Rücken. Jetzt die Arme und Beine hochheben.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>
		<p>Posten 11: Handshake (Mobilität) Die Hände hinter dem Rücken verschränken.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>
		<p>Posten 12: Wandsitzen (Beinmuskulatur) Rücken, Kopf gegen die Wand, Arme nach vorne. Knie jeweils bis 90 Grad biegen, wieder aufstehen.</p>	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>
		<p>Posten 13: Squat (Beinmuskulatur) Füsse in Hüftbreite, Hände hinter dem Kopf. Knie werden bis 90 Grad gebogen. Bei der Aufwärtsbewegung jeweils bis auf die Zehenspitzen strecken.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>
		<p>Posten 14: Power jumps (spezifische Übung: Beinmuskulatur) Ausgangsposition = Startsprung. Explosive Sprünge mit Ganzkörperstreckung ausführen.</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>
		<p>Material aufräumen</p>	
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)