Praxisbeilage 32: Kraft 2

Diese Praxisbeilage baut auf der Broschüre «Kraft 1» auf, mit welcher die Grundlagen für das Krafttraining gelegt werden, und zeigt, wie die sportliche Leistung mit gezieltem Training gesteigert werden kann.

Sportler wollen ihre Leistung stetig verbessern. Kraft und Krafttraining nehmen dabei eine wichtige Rolle ein. Die einen möchten kräftiger werfen, andere weiter oder höher springen und dritte härter schlagen können.

Die Gleichung, mehr Kraft gleich höhere Leistung, stimmt aber nur dann, wenn das entsprechende Training sinnvoll geplant und richtig gestaltet wird.

Der Wunsch nach mehr Power

Es braucht solide Grundlagen, bevor die Leistungssteigerung erfolgen kann. Die Inhalte der Praxisbeilage «Kraft 1 – Voraussetzungen schaffen» sind deshalb für alle Sportler jeden Alters ein Muss. Wer diese Grundlagen gelegt hat, kann mit den spezifischeren Formen der vorliegenden Praxisbeilage «Kraft 2 – Leistung steigern» seine Performance verbessern. Ein verfrühter Einsatz von intensiven Trainingsformen kann zu Überlastungsschäden an Muskeln, Sehnen und Gelenken führen.

Athletik verbessern

Die Übungen dieser Praxisbeilage fördern die Athletik, welche in den meisten Sportarten von grosser Bedeutung ist. Ab Seite zwei folgen Formen zur (reaktiven) Sprungkraft, zur Wurfkraft und zum Hanteltraining. Dass das Krafttraining gut mit anderen konditionellen und koordinativen Aufgaben kombiniert werden kann, zeigen die Beispiele auf den Seiten acht und neun. Die Tabelle auf der letzten Doppelseite zeigt auf, wie die Inhalte der Broschüre in verschiedenen Sportarten umgesetzt werden.

Baustein für Baustein

Die Praxisbeilage «Kraft 2 – Leistung steigern» ist der fünfte Teil unserer Serie über Themen der Trainingslehre. Als Grundlage dienen das Handbuch «Training fundiert erklärt» und die Broschüre «Trainingslehre J+S». Bisher erschienen sind die Praxisbeilagen «Aufwärmen», «Kraft 1 – Voraussetzungen schaffen», «Schnelligkeit» und «Ausdauer».

Praxisbeilage 32: Kraft 2 (pdf)