

Wasserball – An Land – Allgemeine Körperkräftigung: Kastensteigen

Diese Kräftigungsübung wird 3 – 5 in der Woche wiederholt, je nach Trainingszustand. Sie trainiert ausserdem die Ausdauer.

Aus dem aufrechten Stand werden einbeinige Aufsteigschritte (Step Schritte) auf ein Schwedenkasten-Element oder eine Langbank ausgeführt.

Die Übung soll kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden. Der Oberkörper wird gerade gehalten.



Variaton

schwieriger

Mit Vorhalte von Kurzhanteln (1-3 Kg) vor der Brust (nicht ausgestreckt).

Bemerkungen: Bei der Ausführung der dynamischen Kräftigungsübungen sind folgende Hinweise zu berücksichtigen:

- Die Kräftigungsübungen sollten 3-5 mal in der Woche wiederholt werden. Dabei sind 3-5 Sätze mit jeweils 15-20 Wiederholungen durchzuführen.
- Unabhängig von den vorgestellten Kräftigungsübungen In der Sporthalle können auch Outdoor Sportarten, wie z. B. Treppenlaufen, Mountainbike fahren, Skilanglauf, Paddeln und Rudern und Ähnliches zur allgemeinen Körperkräftigung und Ausdauerschulung eingesetzt werden.

Quelle: Rahmentrainingskonzeption Wasserball 2010, Deutscher Schwimm-Verband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO