

Athletik – Circuittrainings: Geräteturnen – Kraft (16-20 Jahre)

Dieses Training zielt auf die Kräftigung der gesamten Fuss- und Beinmuskulatur ab. Gleichzeitig wird die Beinachsenstabilität verbessert und ein allgemeiner Kraftaufbau erwirkt.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Geräteturnen – Kraft \(16-20 Jahre\)\(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 16-20 Jahre
- Niveau: Fortgeschrittene und Könnner
- Umgebung: Sporthalle

Zielsetzungen

- Beinachsenstabilität verbessern durch Muskelaufbautraining der Gesäss-, Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fussmuskulatur

Sicherheit

- Die Übungen müssen qualitativ gut ausgeführt werden. D. h., eine Übung wird sofort

abgebrochen, wenn sie nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann (Verletzungsgefahr!)

Quelle: Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen (2012)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO