

Praxisbeilage 01: Stabilisation durch Kräftigung

Mit einer optimalen Entwicklung im Kraftbereich wird ein wichtiger Grundstein für das Training in jeder Sportart gelegt. Diese Praxisbeilage ist deshalb nicht nur für Sportlehrerinnen und Trainer eine Pflichtlektüre, sondern für alle, die mit den folgenden Empfehlungen und Beispielen ihr individuelles Programm zusammenstellen möchten.

Spricht man von Kraft, erscheinen vor dem inneren Auge oft gespannte T-Shirts über aufgeblähten Oberarmen, v-förmige Rücken und durchtrainierte Hintern. Ein schöner und durchtrainierter Körper kann durchaus Ziel eines Krafttrainings sein.



In der vorliegenden Praxisbeilage wird allerdings das Augenmerk vielmehr darauf gerichtet, dass ein ausdauerndes und stabilisierendes Muskelsystem sehr viel zur persönlichen Entwicklung im Sport beitragen kann und Grundlage eines jeden Trainingsaufbaus sein sollte.

Die Auswahl und Anordnung der Kräftigungsübungen richten sich deshalb nach folgendem Grundanliegen: Zentrales Ziel eines Basisprogrammes ist erstens eine Verbesserung der stabilisierenden Muskulatur, insbesondere die des Rumpfes, und zweitens eine Optimierung der Grundkraft.

Verstehen und anwenden

In der Praxisbeilage wird einleitend auf die Begriffe der globalen und lokalen Muskeln und deren Bedeutung für Haltung und Bewegung eingegangen. Dies ermöglicht ein tieferes Verständnis dafür, wie diese Muskeln zusammenarbeiten und welches Training beispielsweise bei Rückenschmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sinnvoll ist.

Im Anschluss daran sind die Prinzipien des Grundkrafttrainings, allgemeine Richtlinien zur Ausführung der vorgestellten Übungen und Organisationsformen zu finden. Auf den übrigen Seiten wird schliesslich eine breite Palette von Kräftigungsangeboten vorgestellt. Diese sind unterteilt in Übungen für den Rumpf, Bauch und Rücken, Beine und Gesäss sowie Arme und Schultergürtel.

Überall einsetzbar

Allen Übungen gemeinsam ist, dass sie ohne Hilfsmittel, d. h. nur unter Verwendung des eigenen Körpergewichts ausgeführt werden. Im Mittelteil ist zudem eine Auswahl an Übungen als Kopiervorlage für den Unterricht oder das Training zu finden. Ob in der Turnhalle, im Wald, im Büro oder zu Hause im Wohnzimmer – die Praxisbeilage ist überall einsetzbar!

[Praxisbeilage 1: Stabilisation durch Kräftigung \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO