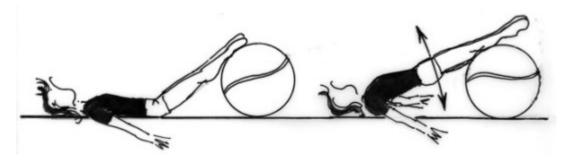
Gymnastik und Tanz: Kräftigen

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistung. Eine kräftige Muskulatur kann Haltungsschäden und vorzeitiger Abnutzung der Gelenke vorbeugen. Vorschläge für ein ganzheitliches Krafttraining in unserer Übersicht.



Zusätzlich bedeutet Kraft Spannungsaufbau in einzelnen Körperteilen oder im ganzen Körper. Für eine ökonomische Bewegung ist die die Balance zwischen Spannung und Entspannung/Lösen Voraussetzung.

Im Krafttraining gelten folgende Punkte:

- Qualität vor Quantität! Eine Kraftübung nur so lange ausführen wie die Bewegungsqualität gewährleistet ist.
- Bewegungen im Rahmen der natürlichen Gelenkbeweglichkeit (Bewegungsumfang) und technisch korrekt (Bewegungsqualität) ausführen.
- Kräftigungsübungen allgemein in einem langsamen und konstanten Tempo und ohne Schwung ausführen.
- Körperspannung, Rumpfspannung, Körperhaltung beachten.
- Immer beide Körperseiten berücksichtigen: links und rechts.
- Regelmässig atmen (Pressatmung und Atem anhalten vermeiden).
- Jeder gekräftigte Muskel sollte auch gedehnt werden.
- Spielerische Übungsvarianten (mit Hilfsmitteln, Partner), insbesondere im Kinde und frühen Jugendalter bevorzugen.
- Für das Jugendalter sind 1-3 Serien mit 6-20 Wiederholungen zu empfehlen. Pro Trainingseinheit 8-10 Übungen integrieren.
 Für das Kindesalter ist eine Serie mit 15-20 Wiederholungen zu empfehlen. Pro Trainingseinheit 6-10 Übungen auswählen.
- Statische Übungen ca. 20-30 Sek. halten.

	Alleine	Mit/gegen Partner	Mit Hilfsmittel
Waden/Füsse	Zehenspiele Pinguin	<u>Materialtransport</u>	Sprossenwandspinne
Oberschenkel vorne	Skihocke	Rücken an Rücken	<u>Telemark</u>

			Stägeli uf – Stägeli ab
Oberschenkel Kombi	<u>Beinheber</u>	Bein-Zange Einbeinstand- Wettkämpfe	Gummiband stehend
Oberschenkel hinten/ Gesäss	Kraulbeinschlag Beckenheber	Beine zu Gesäss	Beckenheber Gymnastikball
Rumpf vorne	Rumpfbeugen Käfer	Im Schwebesitz aus dem Gleichgewicht bringen	Sprossenwandhang Unterer Bauchmuskel
Rumpf hinten	Rückeneinroller Tisch	Roll den Ball	Rückenroller auf Kasten
Rumpf Kombi/global	Brett seitwärts Twist	Don't touch me Zapfenzieher & Co	
Schultern/ Arme	Bewegungsradius erfahren Hände hoch	Überspringe mich	
Brust/Arme	Liegestütz	<u>Armdrücken</u>	Über die Bank

Klicken Sie auf eine Übung in der Tabelle und Sie gelangen direkt zu dem Beschrieb. So kann sich jede Leiterin/ jeder Leiter individuell ihre/seine Übungen zusammenstellen.

Muskelgruppen sollen in unterschiedlichen Positionen gekräftigt werden. Durch erschweren/vereinfachen der Übungen kann individuellen Bedürfnissen und Leistungsniveaus Rechnung getragen werden. Der Leiter hat die Möglichkeit fast jede Kraftübungen mit den folgenden Gestaltungsmöglichkeiten zu variieren:

	Vereinfachung	Erschwerung
Bewegungsradius / Hebel	Verkleinern	BallVergrössern
Auflagefläche	Vergrössern	Verkleinern, instabile Unterlage verwenden
Einwirkender Widerstand (Körpergewicht, kleine	Verkleinern	Vergrössern

Zusatzgewichte)

Am Schluss finden Sie eine kleine Kombination, die in den Lektionen direkt eingebaut werden kann.

Hilfsmittel: Beispiele Kombination (pdf)

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO