

Kraft: Krafttraining – Technik und spezifische Übungen

Nachdem die Grundlagen für das Krafttraining gelegt wurden, kann die sportliche Leistung mit gezieltem Training weiter gesteigert werden. Hier werden Techniken und spezifische Übungen zur Optimierung von Sprung- und Wurfleistungen thematisiert.

Ein korrektes Krafttraining beinhaltet Übungen der Leichtathletik, deren Wirkung sich auch in anderen Sportarten reflektiert. Manche Übungen beziehen sich auf den Sprung, den Wurf und auf das Gewichtheben.



Sportler beim Krafttraining mit der Langhantel zur Verbesserung der Leistung.

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.

Bevor an eine Leistungssteigerung gedacht werden kann – jeder Sportler wünscht sich mehr Power – braucht es solide Grundlagen. Mit Grund- bzw. Rumpfkraft- und Stabilisationstraining werden die notwendigen Voraussetzungen geschaffen und deshalb sind sie für alle Sportler jeden Alters ein Muss. Wer die Grundlagen gelegt hat, kann mit den spezifischeren Formen die Leistung steigern bzw. seine Performance verbessern.

Ein verfrühter Einsatz von intensiven Trainingsformen kann zu Überlastungsschäden an Muskeln, Sehnen und Gelenken führen.

In aufbauendem Krafttraining gibt es Übungen zur Förderung der Athletik, welche in den meisten Sportarten von grosser Bedeutung ist. Zudem werden Formen zur (reaktiven) Sprungkraft, zur Wurfkraft und zum Hanteltraining angewandt.

Krafttraining kann gut mit anderen konditionellen und koordinativen Aufgaben kombiniert werden und ist ein wichtiger Baustein im Training verschiedener Sportarten.

Technik steigert Leistung – Sprungkrafttraining

Bei Sprungkraftübungen gilt es, die folgenden Merkmale optimal umzusetzen:

Aktiver Fussaufsatz: Fussspitzen vor dem Bodenkontakt aktiv hochziehen und mit dem Aufsetzen kräftig und schnell gegen den Boden drücken. Dies ergibt einen möglichst kurzen Bodenkontakt (reaktiver Impuls).

Fussgelenk strecken: Mit dem Absprung das Fussgelenk maximal strecken und so die ganze Kraft der Wadenmuskulatur ausnützen.

Körperstreckung: Mit dem Absprung Sprungbein einsetzen und Hüfte explosiv strecken, um eine Ganzkörperstreckung zu erreichen. Dies steigert den Kraftimpuls.

Armeinsatz: Die Arme bei jedem Sprung unterstützend einsetzen (kurzer, impulsiver Schwungeinsatz).

Beinachse: Beim Absprung und vor allem bei der Landung auf die Stabilisierung der Beinachse achten (keine X-Beine).

Gutes Schuhwerk: Ein zu weicher Schuh gibt zu wenig Halt, ein zu harter Schuh dämpft die Schläge ungenügend. Gut stützende Joggingschuhe oder leicht dämpfende Hallenschuhe benutzen.

Beispiele für Sprungkraftübungen

Seilsprünge: Viele, variantenreiche Sprünge mit dem Seil bilden die Basis der Schnellkraft der Wadenmuskulatur.

Strecksprung: Beidbeiniger Sprung in die Höhe mit Ausstrecken der Arme und Landung am selben Ort. Evtl. mit halber Drehung ausführen.

Grätschsprung: Grätschstellung über einer Langbank. Kräftiger Absprung mit Landung auf der Langbank. Niedersprung zur Grätschstellung etc.

Koordinationsgitter: Verschiedene, koordinative Sprungkombinationen ein- oder beidbeinig im Koordinationsgitter (oder in ausgelegten Reifen) ausführen.

Impulssprünge: Laufsprünge in die Höhe unterbrochen mit drei Zwischenschritten.

Springen im Quadrat: Beidbeinige Sprünge vor-, rück- und seitwärts um ein eingezeichnetes Quadrat.

Telemark: Aus der Telemarkposition (Ausfallschritt vorwärts) in die Höhe springen und Beinsetzung wechseln. Aus beiden Beinen gleich kräftig springen.

«Reaktiv» zu mehr Leistung

Plyometrisches Training ist das wirksamste Mittel zur Steigerung der Explosiv- und Schnellkraft. Unter plyometrischen Formen werden Übungen verstanden, bei denen die Muskeln zuerst exzentrisch belastet und somit gedehnt werden (z.B. Abbremsen beim Niedersprung von einem Kasten), um sich anschliessend reaktiv-konzentrisch schnellst möglich zusammenzuziehen (direktes Abspringen nach dem Niedersprung vom Kasten). Eine sehr kurze Bodenkontaktzeit ist dabei entscheidend.

Viele Kraftübungen können durch geringe Anpassungen plyometrisch ausgeführt werden: z.B. flache, aneinander gereihete Froschsprünge in die Weite ohne Standpausen oder Liegestützen mit in die Hände klatschen.

Plyometrische Trainingsformen sind hoch intensiv und belasten die Muskeln, Sehnen und Gelenke stark. Daher sind entsprechende Grundlagen nötig. Diese können mit extensiven plyometrischen Formen entwickelt werden (z.B. Sprünge bergwärts oder die Treppe hoch, Niedersprünge aus geringer Höhe (10–20cm) oder über kleine Hindernisse). Im Training mit Kindern sollte auf plyometrische Formen verzichtet werden.

Technik steigert Leistung – Wurftraining

Das Training der Wurfkraft geht in der Regel mit einer Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur einher. Mit Wurfkraftübungen wird somit der ganze Körper gefordert. Wichtig ist, auf eine gute Rumpfstabilität zu achten. Der Widerstand und damit die Belastung kann durch die Wahl der geeigneten Ballgewichte (Medizinball von fünf bis ein Kilogramm, Basket- oder Handball) angepasst werden.

Beispiele für Kraftübungen zur Wurfdisziplin

«**Einarmiger Bandit**»: Variantenreiche, einarmige Würfe mit leichten und kleineren Medizinbällen.

Kurzhanteln: Verschiedene Kräftigungsübungen mit Kurzhanteln für Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Kombinationsformen: Aneinander reihen verschiedener Kräftigungsübungen, z. B.: 10× Liegestütze mit Füßen auf einer Langbank; 8× Wurf rückwärts; 4× ein- oder beidarmiger Einwurf über Kopf aus Vorschrittstellung; 4× sportartspezifische Wurfform (Handballwurf, Volleyballsmash etc.).

Bodenwurf: Aus der Hochhalte den Medizinball senkrecht auf den Boden werfen. Durch leichtes Hochspringen vergrößert sich der Kraftimpuls.

Kombinationen gefragt

Krafttraining mit immer denselben Standardübungen kann monoton sein. Deshalb sollten Kraftformen mit konditionell oder koordinativ akzentuierten Elementen (z. B. Beweglichkeit, Gleichgewicht) kombiniert werden. Mit einem zweiten Zusatznutzen: So fördert z.B. die Kombination mit Gleichgewichtselementen zusätzlich die Propriozeption, welche für die Unfall- und Verletzungsprävention sehr wichtig ist.

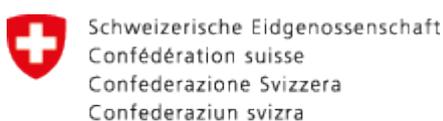
Beispiele von Kombi-Übungen

Barfuss: Sprungformen barfuss auf dem Rasen, im Sand oder auf der Mattenbahn.

Augen zu: Verschiedene leichte Sprung- und Kräftigungsformen kombiniert mit Gleichgewichtsübungen mit geschlossenen Augen.

In Ermüdung: Nach Kraftübungen koordinative Aufgaben stellen, um im ermüdeten Zustand konzentriert arbeiten zu müssen.

Hilfsmittel: Rollo, Wackelbrett, Kippbrett, etc. einsetzen.



Bundesamt für Sport BASPO