

# Leichtathletik – Kraft: Ein Herantasten ans Krafttraining

Diese Sammlung zeigt einige Kraft-Übungen mit Zusatzlasten in denen komplexere Bewegungsabläufe trainiert werden.

Die Frage stellt sich immer wieder: wann und wie soll Krafttraining mit vertikalen Zusatzlasten eingeführt werden? Wie soll und kann vernünftig und disziplinspezifisch mit Umkehrpunkten gearbeitet werden und wie taste ich mich an die komplexen Übungen heran?

Zuerst und allem voran muss es heissen: Stabilisation durch Kräftigung aber auch Kräftigung durch Stabilisation! Ist die richtige Stabilisations- und Kräftigungsbasis erst einmal erarbeitet, geht es darum erst noch ohne (grosse) Zusatzlasten komplexere Bewegungsabläufe wie etwa das Reissen und Umsetzen zu automatisieren.

[Leichtathletik – Hürden: Ein Herantasten ans Krafttraining](#) (pdf)

---

Quelle: [Swiss Athletics](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**