

Kräftigen im Schwingtraining

für Jugendliche

Versuche, je jünger dein Zielpublikum ist, desto mehr spielerisch abzudecken. Wenn sie ins Jugendalter kommen, macht es Sinn, gewisse Übungen regelmässig in das Training zu integrieren, um längerfristig Verletzungen vorzubeugen. Auch diese Übungen können teilweise in Spiele verpackt werden, indem sie beispielsweise als «Strafaufgabe» bei einem Treffer im Sitzball aufgegeben werden.

Häufige Verletzungen im Schwingen:

- Knie
- Schulter
- Rücken
- Nacken

Folgende Übungen oder Varianten davon kannst du regelmässig in den Kräftigungsteil integrieren, um die jeweiligen Verletzungsgefahren zu minimieren.

Knie

Side Plank Clamshell :



Abbildung 1: Side Plank Clamshell

Drücke deine Hüfte von der Ausgangsstellung (Bild oben) nach vorne, während die Füße zusammen und das untere Knie am Boden bleibt.

Nordic Hamstring Curl :



Abbildung 2: Nordic Hamstring Curls

Eine Person drückt hinten auf die Fersen, während sich die andere Person möglichst langsam nach vorne fallen lässt. Sobald sie nicht mehr halten kann, fängt sie sich mit den Händen auf und drückt sich wieder hoch.

Isometric Squat :



Abbildung 3: Isometric Squat

Gehe in die Hocke, sodass deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Halte diese Position solange du kannst.

Pistol Squat :



Abbildung 4: Pistol Squat

Gehe einbeinig so tief runter wie du kannst und drücke dich wieder hoch. Achte darauf, dass du das Knie nach aussen drückst, damit es nicht einknickt. Ist die Übung zu schwierig, kannst du sie in Partnerübung machen, sodass du jemandem die Hand geben kannst und er/sie dich leicht hochzieht.

Schulter

Liegestütze :



Abbildung 5: Liegestütze

Drücke dich bei den Liegestützen möglichst weit nach oben und gehe so weit runter, dass nur noch zirka eine Faust Platz hat.
Vereinfachen kannst du die Übung, indem du mit Den Knien den Boden berührst.

Reverse Snow Angel :



Abbildung 6: Reverse Snow Angle

Beginne mit den Händen über dem Kopf ausgestreckt und möglichst weit oben. Führe dann die Hände seitlich bis über das Gesäss und wieder hoch und halte die Hände während der gesamten Ausführung möglichst hoch.

Rücken

Plankvariationen :

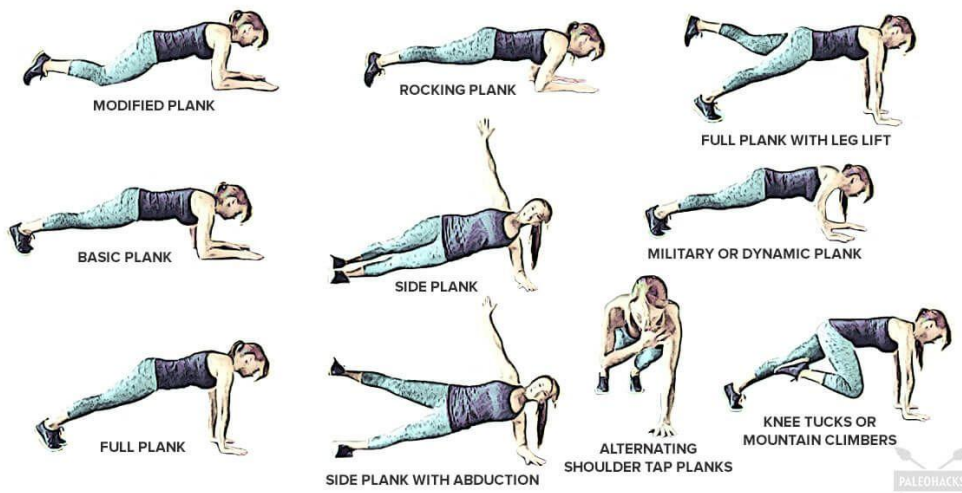


Abbildung 7: Plankvariationen

Nacken

Nacken aufwärmen :



Abbildung 8: Nacken aufwärmen

Beginne zuerst so, dass nur wenig Gewicht auf dem Nacken ist und steigere dann die Belastung Indem du die Knie anhebst und letztendlich sogar die Hände weglässt.

Brücke :



Abbildung 9: Brücke

Starte entweder von der Seite oder vom Kopfstand her und drücke dich in die Brücke hoch, bzw. lasse dich in die Brücke fallen. Von da aus kannst du seitlich, sowie hoch und runter bewegen, um alle Partien des Nackens zu trainieren.



Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Side Plank Clamshell – www.wellfitinc.com

Abbildung 2: Nordic Hamstring Curl - anabolicaliens.com

Abbildung 3: Isometric Squat - zhuanlan.zhihu.com

Abbildung 4: Pistol Squat - xbodyconcepts.com

Abbildung 5: Liegestütze - www.menshealth.com

Abbildung 6: Reverse Snow Angle - homegymsupply.co.uk

Abbildung 7: Plankvariationen - www.pinterest.com

Abbildung 8: Nacken aufwärmen – www.esv.ch

Abbildung 9: Brücke – www.esv.ch