

# Training

## Schwimmen (16–20): Kraft

Ein Circuit-Training mit Jugendlichen wird im Verlaufe der Saison idealerweise gesteigert (von 30 auf 60 Min.). Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Übungen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden: statisch, dynamisch, spezifisch.

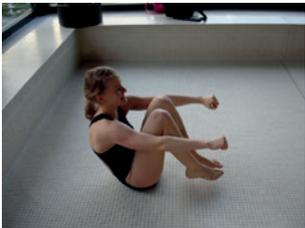
### Bedingungen

Dauer: 90 Minuten (bis 120 Minuten)  
 Alter: 16–20 Jahre alt  
 Niveau: Fortgeschrittene und Könner  
 Umgebung: Schwimmbad

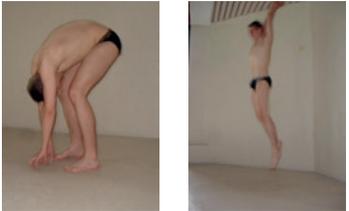
### Lernziele

- Rumpfstabilität und Grundlagekraft verbessern

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	Einstieg	5' <b>Einstiegsmöglichkeiten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hula Hoop</li> <li>• Seilspringen</li> </ul>		Reifen Springseile
	30–60'	<b>Circuittraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl Person pro Posten: 1 bis 2</li> <li>• Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe nachstehend; können variiert werden nach Saisonplanung der Trainer.</li> <li>• Reihenfolge: 1. Statische Übungen (Posten 1, 7 und 12); 2. Dynamische Übungen (Posten 2, 8 und 13); 3. Spezifische Übungen (Posten 3, 9 und 14), Rumpfstabilisation (Posten 4, 5, 6, 10 und 11).</li> <li>• Ausführung: Bewegungsübungen im 2–3 Sekunden Rhythmus.</li> <li>• Pause zwischen Übungen: keine (Postenwechsel)</li> <li>• Circuitswiederholungen: 2 bis 3</li> </ul>		
		<b>Circuit aufstellen</b>	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Swissball Gymnastikball Brettli
		<b>Posten 1: Balldrücken (Rumpfstabilisation)</b> Arme strecken/oder leicht beugen, Bauch einziehen, Füße zusammen und auf den Ball drücken.	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>	Swissball
		<b>Posten 2: Liegestütz (Armmuskulatur)</b> Hände auf Schulterbreite, Finger nach vorne, Bauchmuskulatur anspannen. Der Körper geht jeweils wie ein Brett nach oben und unten. Nase sollte den Boden berühren.	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
	<b>Posten 3: Dropball (spezifische Übung: Arm- und Rückenmuskulatur)</b> Schwimmer liegt in Rückenlage auf dem Ball, Partner lässt Ball in die Hände fallen. Schwimmer wirft mit Kraft den Ball in die Luft.	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	Swissball Gymnastikball	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30– 60'	<p><b>Posten 4: Waschbrett (Bauchmuskulatur)</b>                      Füsse gegen Wand, Kniestellung 90 Grad, Hände an den Ohren. Kopf Richtung Knie bewegen. Die Ellbogen sollten immer die Knie berühren.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p><b>Posten 5: Rudermaschine (Bauchmuskulatur)</b>                      Wie auf einer Rudermaschine am Boden sitzen. Die Arme ziehen nach hinten, die Beine strecken nach vorne. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p><b>Posten 6: Flatterbeine (Bauchmuskulatur)</b>                      Rückenlage, Beine gerade, Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Arme gestreckt über den Kopf hoch halten. Die Beine werden mit einer Scherenbewegung auf und ab bewegt.</p>	 <p>Wiederholungen: 40x</p>	
		<p><b>Posten 7: Holzbrücke (Rumpfstabilisation)</b>                      Ganzer Körper ist gerade, die Ellenbogen sind auf einem Brettli aufgestützt, die Unterschenkel auf dem Ball. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>	Swissball Brettli

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30– 60'	<p><b>Posten 8: Dips (Armmuskulatur)</b> Hände auf einer Bank aufstützen, Fersen berühren den Boden. Den Körper senken und heben. Nur die Arme bewegen.</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	
		<p><b>Posten 9: Ballwerfen (spezifische Übung: Armmuskulatur)</b> Ball wird mit maximaler Geschwindigkeit gegen Wand geworfen und wieder aufgefangen.</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	Gymnastikball
		<p><b>Posten 10: Superman (Beweglichkeit)</b> In Bauchlage, die Hände hinter den Rücken. Jetzt die Arme und Beine hochheben.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	
		<p><b>Posten 11: Handshake (Beweglichkeit)</b> Die Hände hinter dem Rücken verschränken.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30-60'	<b>Posten 12: Wandsitzen (Beinmuskulatur)</b> Rücken, Kopf gegen die Wand, Arme nach vorne. Knie jeweils bis 90 Grad biegen, wieder aufstehen.	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>	
		<b>Posten 13: Squat (Beinmuskulatur)</b> Füsse in Hüftbreite, Hände hinter dem Kopf. Knie werden bis 90 Grad gebeugen. Bei der Aufwärtsbewegung jeweils bis auf die Zehenspitzen strecken.	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<b>Posten 14: Power jumps (spezifische Übung: Beinmuskulatur)</b> Ausgangsposition = Startsprung. Explosive Sprünge mit Ganzkörperstreckung ausführen.	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	
		<b>Material aufräumen</b>		
Ausklang	55'	<b>Schwimmtraining</b> Nach dem Circuit Training sollte zur Umsetzung der gewonnenen Kraft auf jeden Fall geschwommen werden.		

**Autoren:** Remco Hitzert, J+S-Expert Schwimmen, Diplomtrainer Swiss Olympic und Physiotherapeut; Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen