

Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

58 Teil 6

Kraft

Allgemeine Bemerkungen:

Wie gehen wir mit vertikalen Lasten um, wie führen wir diese ein?

Wie üben wir Umkehrpunkte mit vertikalen Lasten?

Wie führen wir Komplexübungen wie Umsetzen, Reissen, Kniebeugen (tiefe und hohe schnell) o.ä. ein, wie bauen wir diese auf?

59 Übung 7.1

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

Knie bleiben stets hinter den Zehen

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

60 Übung 7.2

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

Knie bleiben stets hinter den Zehen

61 Übung 7.3

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

Knie bleiben stets hinter den Zehen

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

62 Übung 7.4

Wichtige Punkte:

Stabiler Rücken, kein Hohlkreuz > nur soweit Senken, wie man 'halten' kann

Immer bremsend, niemals mit Abwärtsschwung arbeiten

63 **Übung 7.5**

Wichtige Punkte:

Auch im tiefsten Punkt Spannung halten, d.h. Spannung niemals ganz lösen

Ohne Schwung arbeiten

Oberkörper maximal bis Kastenhöhen heben

Flacher, stabiler Rücken

64 **Übung 7.6 ff**

Wichtige Punkte:

Diverse Ausfallschrittversionen, mit und ohne Zusatzlasten

Hüfte nach vorn drücken, wobei das vordere Knie nicht nach vorne (weiter als Zehen) geschoben werden darf

Stabiler, aufrechter Rumpf

65 **Übung 7.7**

Wichtige Punkte:

Langsam Senken, schnell hoch > Fokus auf schnellen Umkehrpunkt

Knie bleiben stets hinter den Zehen

66 **Übung 7.8**

Wichtige Punkte:

Knie bleibt stets hinter den Zehen

Langsam Senken, schnell hoch > Fokus auf schnellen Umkehrpunkt

Version: Gymnastikball in Hochhalte o.ä. anstelle Zusatzlast