

Stundenbeschreibung Impuls-Seminar 2017

INTERMITTIERENDE RUMPFKRÄFTIGUNGSFORMEN

- zur Entwicklung der Kraft über die Zeit (nach J.P. Egger)

In viele Sportarten ist es notwendig die Rumpf- und Stützkraft über die Zeit zu entwickeln um auch der energetischen Situation gerecht zu werden. Reichen daher 4 x 20 WH Crunches mit einer Minute Pause aus um z.B. 60min Laufen verletzungsfrei zu überstehen? Vermutlich nicht!

Das Intermittierende Rumpfkrafttraining ist eine abgeänderte Form des klassischen Zirkeltrainings und ist für alle Altersstufen und Könnensstufen geeignet. Bei dieser Trainingsmethode wird die Rumpf- und Stützmuskulatur intervallartig belastet. Die Halte- bzw. Kräftigungsintervalle (isometrische Körperspannung, gefolgt von dynamischen Bewegungen) werden je nach Könnensstufe und Konditionszustand mit Herzkreislauf aktivierenden Sequenzen (u.a. Schnurspringen) kombiniert. Dadurch kann die Belastungsverträglichkeit im Kontext lang anhaltender Rumpf- und Stützkraftanforderungen im Alltag und Sport gewährleistet werden. Das Training kann dann im Verein sofort eins zu eins umgesetzt werden.

Die Ansteuerung der Haltemuskulatur des Körpers steht hier im Vordergrund. Jedoch ist ein Training der tiefliegenden Muskeln einem Training der oberflächlichen Muskeln vorzuschalten (Sensomotoriktraining) da nur ein gut funktionierendes wirbel- und gelenknahes Muskelsystem die benötigte Stabilität für Bewegungsfunktionen oberflächlicher Muskelschichten garantiert.

Die Halte- bzw. Kräftigungsintervalle werden je nach Könnensstufe und Konditionszustand mit Herzkreislauf aktivierenden Sequenzen (Schnurspringen, Sprungkombinationen, Laufen am Stand, Steppen) kombiniert. Die Herzkreislaufsequenzen können auch sportartspezifisch gewählt werden, daher:

- Radfahrer - Pedalieren am Ergometer
- Schwimmer - Schwimmen in einer Schwimmbahn
- Läufer - Laufen auf einer 400m Laufbahn

Intermittierende Rumpfkraftigungsformen werden im Fit-Sport als Kraftausdauertraining angewandt und innerhalb von 2-3 Durchgängen absolviert. Im Hochleistungssport ist diese Trainingsform als Aufwärmprogramm vor speziellen Krafttrainingseinheiten in 1-2 Durchgängen sehr beliebt.

Belastungsdosierung

Das Training kann mit allen Altersgruppen durchgeführt werden, allerdings müssen die Belastungs- und Erholungszeiten bzw. der Schwierigkeitsgrad der Übung an das jeweilige Leistungspotential angepasst werden. Die Belastungsdosierung liegt je nach Alter zwischen 20-60 sek.

Muskelketten werden im Wechsel beansprucht, die Übungen variieren je nach Zielgruppe.

Kinder ab 10/Jugendliche

Aerobe Aktivierung: 30/40 sek.

Statische Rumpfkraftigung: 15/20 sek.

Dynamische Rumpfkraftigung: 15/20 sek. (2 sek. Bewegungszyklus)

Serienpause: 5min (gehen und auslockern der beanspruchten Muskulatur)

Kraftstationen: 5-6

Serien: 1-2

Partnerkräftigung

Kraftausdauer orientiert im Zirkeltraining – 2 Durchgänge

45 sec Belastung, 30 sec Erholung (2ter Durchgang je nach Beanspruchung mögliche Zeitvariation)

MATERIAL

Matten, Springseile, kleine Spielbälle, viele Hütchen, Therabänder, 4x Langbank, Musikanlage, Pezzibälle, Sitzkissen/Ballkissen

Hütchen, Langbänke, Schnüre, 2xStepper/Kastenelement, 2xMedizinball, 4x volle Trinkflaschen

Warm-Up: Zeitschätzlauf Dauer: 8-10 min (Laut Lehrbuch sollten die Übungen zu dieser Methode mindestens 30 min dauern, dies ist wegen der zeitlichen Begrenzung des Lehrauftritts allerdings nicht möglich) Material: Stoppuhr Die Athleten laufen frei im Raum und bekommen eine Zeitvorgabe vom Trainer, beispielsweise 43 Sekunden. Wenn man glaubt die Zeit ist zu Ende, gibt man ein kurzes Handzeichen und läuft weiter. Der Gewinner gibt die nächste Zeit vor. Variationen: Lauf mit Armkreisen, Rückwärtslauf, seitlicher Lauf, in Gruppen laufen und jeweils einer zeigt eine Übung vor, Zeitangabe mit Fragen kombinieren (z.B. was ist der 400 Meter Weltrekord?) usw. Variation – Fahrtspielmethode: Man stellt verschiedenste Markierungen in der Halle auf und hält die Athleten dazu an, zwischen den Markierungen mit unterschiedlichen Intensitäten zu laufen.

1. Übung: Rudern mit Partner

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur (Kapuzen- & Rautenmuskel), Schultermuskulatur, Bizeps;

Übungsausführung: Partner stehen aufrecht gegenüber (leicht in die Knie gehen) mit ausgestreckten Armen auf Brusthöhe, jeder hält beide Enden der in der Mitte verbundenen Bänder in den Händen, bereits bei Ausgangsposition soll Spannung auf den Bändern sein & anschließend Bänder seitlich zur Brust ziehen (Ellbogen bleiben auf Brusthöhe) & wieder retour;

Steigerung/Abschwächung: mehr/weniger Spannung durch größeren/kleineren Abstand zueinander;

Wichtig: natürliche Haltung der Wirbelsäule



Abbildung 1: Ausgangsposition



Abbildung 2: Endposition

2. Übung: Abfahrtshocke

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel Rückseite & Vorderseite, Gesäßmuskulatur;

Übungsausführung: Partner stehen Rücken an Rücken (aufrechte Wirbelsäule) in einer 90 Grad Position und halten diese für die vorgegebene Zeit;

Steigerung/Abschwächung: zusätzliche Belastung durch Ball nach vorne Strecken; Winkel vergrößern.

Wichtig: beide Partner sollen mit dem Oberkörper aufrecht bleiben



Abbildung 3: Übungsposition

3. Übung: Crunches mit Medizinball zuwerfen

Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur;

Übungsausführung: beide Partner sitzen sich gegenüber (Beine in 90 Grad Winkel jeweils am Unterschenkel des Partners eingehängt abgestellt), nun wird abwechselnd ein Medizinball zwischen den Partnern mit gestreckten Armen hin und her geworfen, beim Fangen des Balles wird der Rumpf im natürlichen Schwung der Wirbelsäule Richtung Boden bewegt & anschließend in Form eines Crunches wieder nach oben bewegt und in der Bewegung nach oben wird der Ball wieder zum Partner geworfen;

Steigerung/Abschwächung: schwerer/leichterer Ball, schneller/langsamer werfen;



Abbildung 4: Ausgangsposition



Abbildung 5: Endposition

4. Übung: Medizinball seitlich übergeben

Beanspruchte Muskulatur: Rückenmuskulatur, gerade & schräge Bauchmuskulatur

Übungsausführung: beide Partner stehen in leichter Knie gebeugter Position Rücken an Rücken, abwechselnd wird nun mittels Rotation des Oberkörpers beider Partner zur selben Seite der Medizinball zwischen den Partnern übergeben;

Wichtig: natürliche Haltung der Wirbelsäule, Rotation ausschließlich aus Oberkörper;



Abbildung 7: Ausgangsposition



Abbildung 8: Endposition

5. Übung: Abduktion des Beines

Beanspruchte Muskulatur: Abduktoren, Gesäßmuskulatur

Übungsausführung: beide Partner stehen sich aufrecht gegenüber, jeweils an rechtem/linken Bein der Partner wird ein Terra-Band auf Zug befestigt (ca. Sprunggelenk) & anschließend wird gleichzeitig das gestreckte Schwungbein in einbeinigem Stand nach außen weggestreckt;

Anschließend (=eigene Übung!!) Beinwechsel;

Wichtig: natürlicher Schwung der Wirbelsäule



Abbildung 9: Ausgangsposition



Abbildung 10: Ausgangsposition



Abbildung 11: Endposition

6. Übung: Liegestütz mit Terra-Band ziehen

Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Trizeps, breiter Rückenmuskel, Bauchmuskulatur;

Übungsausführung: beide Partner befinden sich gegenüber (Kopf zu Kopf) in Liegestützposition, zwischen den Händen der Partner ist jeweils gerade ein Theraband auf Zug gespannt, anschließend wird nun ein Liegestütz gefolgt von ziehen des Therabands seitlich zur eigenen Hüfte, anschließend wieder ein Liegestütz & jeweils andere Hand zieht am Band;

Wichtig: natürlicher Schwung der Wirbelsäule, trotz Zusatzbelastung nicht das Becken durchhängen lassen, beide Partner ziehen jeweils am selben Band;



Abbildung 12: Ausgangsposition



Abbildung 13: Endposition

7. Übung: Adduktion des Beines

Beanspruchte Muskulatur: Adduktoren, Gesäßmuskulatur;

Übungsausführung: beide Partner stehen seitlich aufrecht nebeneinander (gleiche oder gegensätzliche Blickrichtung möglich), jeweils an gegenseitig zueinander weggestrecktem beispielsweise Bein der Partner wird ein Theraband auf Zug befestigt (ca. Sprunggelenk) & anschließend wird gleichzeitig das gestreckte Schwungbein im einbeinigen Stand zum Körper hergezogen;

Anschließend (=eigene Übung!!) Beinwechsel;



Abbildung 14: Ausgangsposition



Abbildung 14: Endposition

8. Übung: Beckenlift mit Partner als Verstärkung

Beanspruchte Muskulatur: Ischiokrurale Muskulatur, Gesäßmuskulatur;

Übungsausführung: ein Partner in Rückenlage am Boden – Beine auf Fersen im 90 Grad Winkel abgestellt, anderer Partner stützt in Liegestützposition (von Seite der Füße) auf Becken des Partners am Boden, während Partner in Liegestützposition nun leichte Beanspruchung hat wird Beckenlift (heben & senken des Beckens) durch zusätzliche Belastung durch Partner erschwert;

Anschließend (=eigene Übung) wechseln die Partner die Positionen;

Steigerung/Abschwächung: Winkel der Beine vergrößern (schwerer) oder verkleinern (leichter)



Abbildung 16: Ausgangsposition



Abbildung 17: Endposition

9. Übung: Rückenlage, Knie aufstellen, Arme gestreckt alternierend bewegen mit Hanteln;



10. Übung: Rückenlage, Kopf zum Kinn, Schwimmbewegung mit Beinen machen;



11. Übung: Ausgangs- und Endposition



12. Übung: Ball rollen (Brust ist stets angehoben, Ball links-rechts)



13. Übung: Liegestützfangis

