

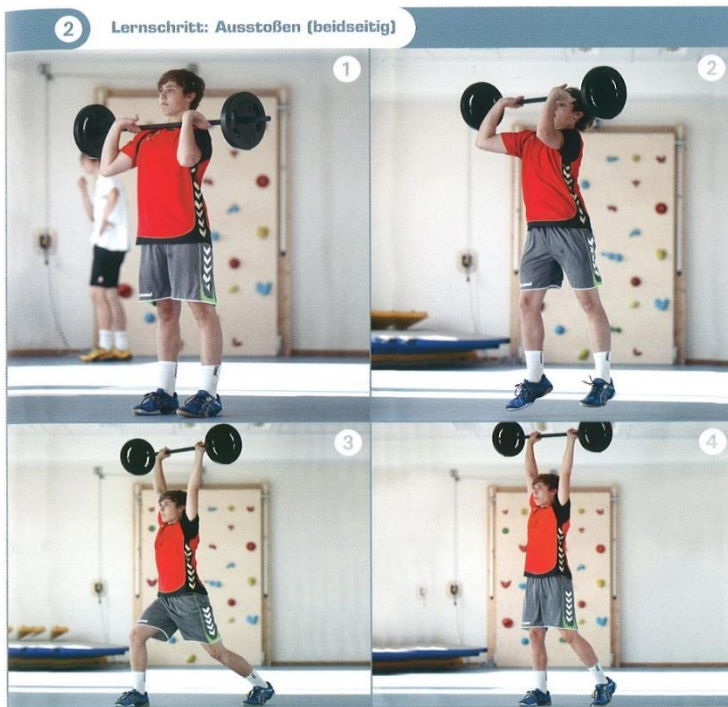


Entwicklung der Basiskraft

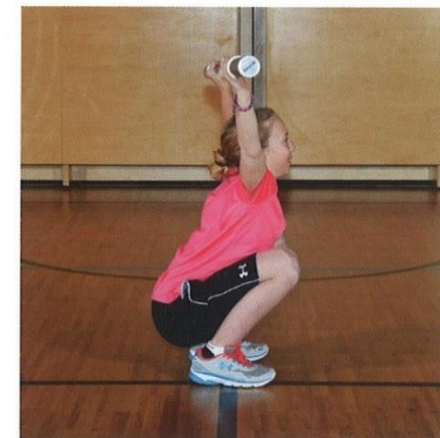
Autor: Michael Mayrhofer

TECHNIK-orientiertes Krafttraining

- **Technikerwerb** und **sensomotorisches Training**
- Full Range of Motion (**FROM**)
- **Variabilität** der Übungen vs. **Kontinuität** der Muskulatur
- Funktionelle **Bewegungsqualität**



Kniebeuge



Tiefkniebeuge

ÖSV: Technik-Erwerb Langhanteltraining – Hable et al. 2014

Kinder lernen Krafttraining - Zawieja 2011

VORTEILE DER ÜBUNGSVARIATIONEN

- Jede Übungsvariation bedeutet eine **neue Herausforderung** (Neuorganisation der intramuskuläre Koordination; Aktivierung anderer motorischer Einheiten)
- Jede Änderung der Übungsgeometrie führt zu einer **unterschiedlichen Beanspruchung der agonistischen und synergistischen Muskelanteile** (Neuorganisation der intermuskulären Koordination)
- Jede neue Übung **beansprucht die Stabilisatoren unterschiedlich** (Optimierung der antagonistischen Koaktivierung und des **Gelenksschutzes**)
- Eine Übungsvielfalt führt zu einer **unterschiedlichen Beanspruchung der Bindegewebsstruktur**
- Es bildet sich eine höhere **multidirektionale Festigkeit der passiven Strukturen** aus und erhöht damit die **Widerstandsfähigkeit gegen unerwartete Belastungsprofile**
- **Trainingsfortschritte** benötigen regelmäßige Variationen
- Abwechslungen erhöhen die **Trainingsmotivation**

(Gottlob 2001; vgl. Hable 2013)

FULLRANGE OF MOTION – Training mit vollständiger Bewegungsamplitude

- Vielschichtige **multidirektionale Aufbaureize** der „**passiven Strukturen**“
- Zunahme der **maximalen Muskelkraft** im **gesamten Bewegungsbereich**
- **Verbesserte Koordination**
- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Maximale Schutzfunktion** in den **Gelenksendstellungen**

(Gottlob 2001; vgl. Hable 2013)

KOORDINATIV – REGULATIVES KRAFTTRAINING (Sensomotorik)

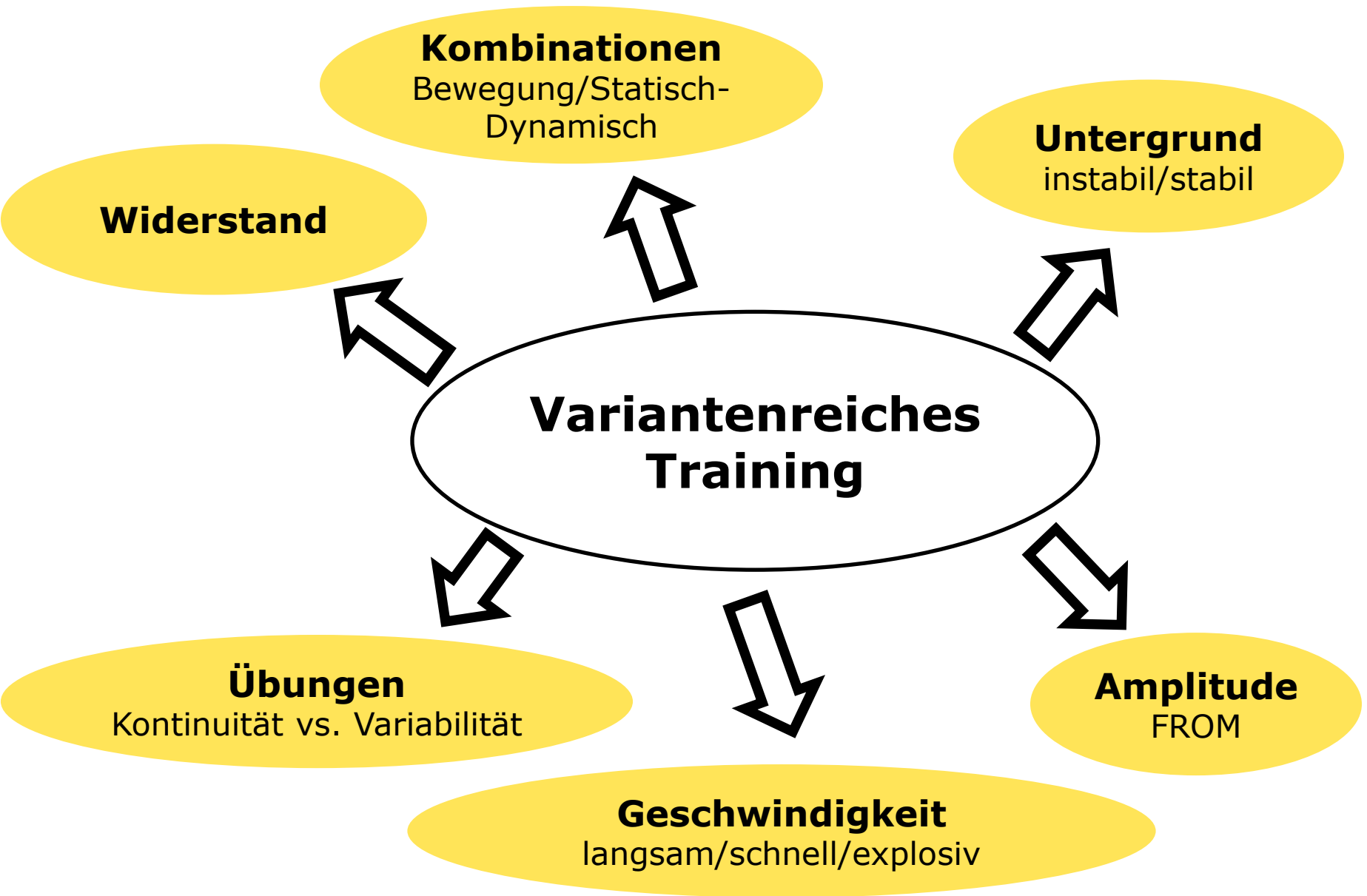
"Kombination von **statischen und dynamischen Muskeleinsätzen** mit einer ständigen Steuerung und Regelung des ZNS. Dient speziell zur Schulung der **statisch-dynamischen** (Gleichgewicht) und **kinästhetischen** (Muskelempfindung) **Analysatoren**" (Grosser 2012).

Gleichzeitige Verbesserung von

- Kraft (**Intermuskuläre Koordination**),
- **Gleichgewicht**,
- Bewegungsempfinden & -koordination

**Variantenreiches
Training**

(Grosser 2012; vgl. Hable 2013)



Entwicklung der Basiskraft (Allgemeines Krafttraining)

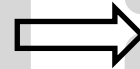
Rumpfkraft

Druckübungen
(vertikal und horizontal)

Zugübungen
(vertikal und horizontal)

Kniedominante Übungen

Hüftdominante Übungen



Voraussetzungen schaffen, um den **Anforderungen der Sportart** gerecht zu werden

Verletzungs- & Fehlbelastungsprophylaxe

Belastbarkeitssicherung

Funktionelle
Bewegungsqualität

Verbesserung der
Leistungsfähigkeit

Aktive Bewegungskontrolle

(verändert nach Boyle M. 2012)

Rumpftraining

- Lateral (z.B. Seitstütz)
- Dorsal (z.B. Brücke)
- Ventral (z.B. Vierfüßlerstand)
- Anti-Rotation + Rotation
- Anti-Extension (z.B. Roll Out)
- Kombinationen
- Dynamisch, Statisch & Reaktiv
- Stabile & instabile Unterlage

