

RUMPFKRÄFTIGUNG

- Wer?** Prinzipiell jeder in jedem Alter
- Wann?** so oft wie möglich (kurze, nicht zu intensive Einheiten kann man täglich machen)
- Warum?** Leistungsaufbau; Verletzungsprophylaxe; Fliehkräfte beim Skifahren
- Wie?**
- als eigene Trainingseinheit (45 min.);
 - als Mobilisation vor einer Krafteinheit mit Zusatzgewicht (Krafttraining auch im Schüleralter -12/13 einbauen!)
 - als Mobilisation vor einer Schnelligkeitseinheit
 - als Mobilisation vor einer Sprungkrafteinheit
 - vor dem Skifahren direkt am Hang einfache Übungen durchführen, um eine gewisse Vorspannung zu erreichen
- Was?** Übungen mit und ohne Zusatzgerät (Gymnastikball, Theraband, Sitzkissen, MFT-Platten, Powerwheel, Slackline, Medizinball; Gymnastikstab...)
Inhalte: Siehe Skriptum (online auf der TSV Homepage)
- BEACHTEN:**
- vom Leichten zum Schweren (zuerst einfache Übungen OHNE Zusatzgeräte, dann Übungen schwieriger machen bzw. Zusatzgeräte verwenden)
 - Auf eine genaue Ausführung achten! (erst wenn eine Übung relativ gut beherrscht wird, Variationen durch Zusatzgeräte oder Zusatzaufgaben einbauen)
 - Bewegungsumfang auf Können abstimmen (Ausweichbewegungen und „Schwung holen“ bzw. Hohlkreuz vermeiden)
 - Geschwindigkeit

Buchtipps: Jahoda, R. und Mitterbauer, G. (2009). Complex Core – Rumpfstabilisation in Training und Therapie

EINIGE GRUNDÜBUNGEN



1. Sit Ups – vorwärts: Oberkörper gerade leicht aufrollen, Hände vor der Brust verschränkt ODER seitlich am Kopf
- langsame Bewegungsausführung
!!! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
!!! Füße angezogen – „Fersenschub“



2. Aufbäumen : Bauchlage, Oberarme sind seitlich im rechten Winkel ausgestreckt, Oberkörper leicht heben und senken
- langsame Bewegungsausführung
!!!Beine sind am Boden aufgestellt
!!! Gesäßmuskulatur ist durchgehend angespannt
!!! kein Hohlkreuz durch zu starkes Heben des Oberkörper verursachen



3. Beckenheben: Rückenlage, gebeugtes Becken leicht anheben und die Füße Richtung Decke heben, Arme neben dem Oberkörper am Boden
- langsame Bewegungsausführung
!!! Schulterblätter durchgehend über dem Boden
!!! Beine so, gut wie möglich gestreckt



4. Liegestütz: Hände schulterbreit; Beine zusammen.; gerader, stabilisierter Oberkörper; auf den Bewegungsumfang achten!



5. Sit Ups – seitlich: Oberkörper leicht schräg aufrollen, Ellbogen und Knie diagonal zusammenführen
-langsame Bewegungsausführung (ohne Schwung)
!!!Schulterblätter durchgehend über dem Boden



6. „Salamander“: Ellbogenstand – das Luftbein gebeugt zum Ellbogen führen.
- langsame Bewegungsausführung
!!! Rücken bzw. Oberkörper gerade halten (kein Hohlkreuz bzw. „Spitzrücken“!!!)



7. Seitstütz – Beine vor/zurück: Ellbogenstütz seitlich, Das obere Bein nach vorne und hinten führen.
- langsame Bewegungsausführen
!!!kein Durchhängen des Beckens
!!! der gesamte Körper in einer Linie, keine „U – Form“
!!! das obere Bein während der Übung nur ganz kurz am Boden absetzen

Beispiel 1: Trainingseinheit Kräftigung ohne Zusatzgeräte


(Serienpause 1-2min.)

1. Sit Ups – Arme in Oberhalte 	Langsame Bewegungs= ausführung, großer Bewegungs= umfang	Serien	3	2. Aufbäumen 	Arme und Beine gegengleich auf und ab bewegen	Serien	3
		WH	25			WH	45s ec.
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

3. Seitstütz – Beine anheben 	Becken nie durchhängen lassen	Serien	3	4. Sit Ups – Oberkörper verdrehen 	Re. Ellbogen zum li. Knie und umgekehrt Beine sind fast ausgestreckt	Serien	3
		WH	Je 20			WH	Je 20
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

5. Aufbäumen – Arme seitlich 	Beine sind in der Luft	Serien	3	6. Sit Ups schräg 	Beine im rechten Winkel angewinkelt, nicht mit dem OK reißen	Serien	3
		WH	25			WH	Je 15
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

7. Stütz - Vorwärts 	Ganzen Körper nach vor und zurück bewegen	Serien	3	8. Bauch - Scheren 	OK weit nach hinten gebeugt, Beine immer in der Luft	Serien	3
		WH	25			WH	45 sec.
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

9. Stütz vorwärts – Beine anheben 	Abwechselnd die Beine anheben	Serien	3
		WH	Je 20
		KG	
		Ind. KG	

Beispiel 2: Trainingseinheit Kräftigung ohne Zusatzgeräte


(Serienpause 1-2min.)

1. Seitstütz 	Beine und Ellbogen zusammen ziehen	Serien	3	2. Liegestütz normal 	OK stabil, das Becken hängt nie durch, Arme ganz beugen („Nase am Boden“)	Serien	3
		WH	Je 20			WH	25
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

3. Stütz rücklings 	Beine zur Brust ziehen – das Becken hängt nie durch	Serien	3	4. Aufbäumen – „Schwimmen“ 	Schwimm= bewegungen mit den Armen	Serien	3
		WH	Je 20			WH	45 sec.
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

5. Beckenlift seitlich 	Seitstütz – Becken seitlich anheben, langsame Ausführung	Serien	3	6. Dips 	Großer Bew. Umfang, kein Hohlkreuz!	Serien	3
		WH	Je 20			WH	25
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

7. Armstütz rücklings 	Beine abwechselnd anheben, stabiler OK	Serien	3	8. Liegestütz - Beine erhöht 	Oberkörper angspannt, Erhöhung so hoch wie ausgestreckte Arme	Serien	3
		WH	Je 20			WH	20
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

9. Scheibenwischer 	Langsame Ausführung ohne OK Rotation – Handflächen zeigen nach oben	Serien	3
		WH	Je 15
		KG	
		Ind. KG	

Beispiel 3: Trainingseinheit mit Zusatzgeräten

(Serienpause 1-2min.)

1. Stütz rücklings instabil 	Arme und Beine auf inst. Unterlage. Beine Anheben, Becken hängt nie durch	Serien	3	2. Stütz vorlings 	Beine auf Gymball – abwechselnd anheben	Serien	3
		WH	Je 15			WH	Je 15
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

3. Seitstütz – Bein auf Med. Ball 	Bein vor und rück bewegen – OK bleibt ruhig	Serien	3	4. 4-Füsslerstand 	Auf 4 Medizinbällen – Gleichgewicht finden und stabilisieren	Serien	3
		WH	Je 15			WH	45 sec.
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

5. Sit Ups vw. 	Med. Ball in die Luft werfen	Serien	3	6. Kniestand - instabil 	Abwechselnd re. Arm + li. Bein anheben und umgekehrt	Serien	3
		WH	25			WH	Je 15
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

7. Sit Ups – OK Rotation 	Med. Ball oder Hantelscheibe als Zusatzgewicht	Serien	3	8. 4 - Füsslerstand 	Beine auf instabiler Unterlage – die Arme wandern über Hindernisse	Serien	3
		WH	Je 15			WH	45 sec.
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

Beispiel 4: Kräftigung mit Zusatzgeräten

(Serienpause 1-2min.)

1. Stütz – Gym-Ball 	Beine anheben – OK Stabil. Nur die Zehenspitze ist am Ball	Serien	3	2. Seitstütz instabil 	Arm auf instabiler Unterlage – Beine anheben	Serien	3
		WH	Je 15			WH	Je 15
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

3. Aufbäumen – Med. Ball 	Med. Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen	Serien	3	4. Sit Ups Gym Ball 	Beine einhängen oder gegen eine Wand pressen	Serien	3
		WH	25			WH	25
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

5. Klimmzüge 	Bewegung nur aus den Armen, kein Schwung/ holen	Serien	3	6. Rücklage Gymball 	Arme nach hinten gestreckt – abwechselnd Beine anheben, nur Schulter liegt am Ball auf	Serien	3
		WH	Viel			WH	Je 20
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

7. Liegestütz – Arme eng 	OK stabil, Bewegungsumfang	Serien	3	8. Stütz rücklings 	Beine abwechselnd anheben	Serien	3
		WH	25			WH	Je 20
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

9. Liegestütz – Arme Breit 	OK stabil, Bewegungsumfang	Serien	3	10. Seitstütz 	Ellbogen und Knie Zusammenführen	Serien	3
		WH	25			WH	Je 20
		KG				KG	
		Ind. KG				Ind. KG	

Beispiel 5: Kräftigung als Aufwärmen für eine Krafteinheit mit Zusatzgeräten*

Kräftigung/ 3 Übungen/ 2 Serien/ Pause 1 min (Schwerpunkt Oberkörper)
 Aufbäumen 30 WH Sit Ups 30 WH



Seitstütz je 15 WH












Kräftigung/ 3 Übungen/ 2 Serien/ Pause 1 min (Schwerpunkt Beine)
 Kniebeuge BB Slackline – Gymball (je 10 WH) KB BB – Wippe mit 2kg Med. Ball (20WH)




Ausfallschritt „Stern“ -2 Runden



Bankdrücken			Beinpresse	
Bankziehen			Kniebeugen	
Armcurl			Beincurls liegend	
Adlerschwingen			Aufsteiger auf Kasten	
Trizeps Startschübe				

* Grau hinterlegten Übungen sind die Kräftigungsübungen. Es werden drei verschiedene Übungen zu je zwei Serien durchgeführt.

Beispiel 6: Kräftigung als Aufwärmen für eine Schnelligkeitseinheit bzw. Sprungkrafteinheit

ZEIT	INHALT	ANMERKUNGEN
20 min	Aufwärmen	Kurzes Spiel oder einlaufen bzw. einradeln am Spinningbike
30min	Kräftigung als Mobilisation für die Schnelligkeitseinheit (je 2 Serien/ 25 WH bzw. 15 WH je Seite)	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>„Salamander“</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>Sit Ups seitlich</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>Beckenheben</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>Kniebeuge Instabil</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>Beinachsentraining instabil</p> </div> <div style="width: 33%; text-align: center;">  <p>Kniebeuge einbeinig instabil</p> </div> </div>
20 min 50 min	Lauf – ABC (Übungen mit sehr schnellen und genauer Technik durchführen) Schnelligkeit Bzw. Sprungkraft	Übungen zur Lauf und Sprungschulung (Hopserlauf; Skippings vorne und hinten; seitwärts übergrätschen,....) z.B.: Wechselsprints, Steigerungsläufe; Wedelsprünge + abschließenden Sprint; Tappings + abschließenden Sprint z.B.: Sprünge durch Hindernisparcours (ca. 15 sec Belastung)
25 min	Abwärmen	Ausradeln oder Auslaufen und Gymnastik (Dehnen der beanspruchten Muskulatur)

*** Die grau hinterlegten Übungen sind die Kräftigungsübungen. Aufgrund der Sprünge in der anschließenden Trainingseinheit, sollte auh Beinachsentraining durchgeführt werden.**