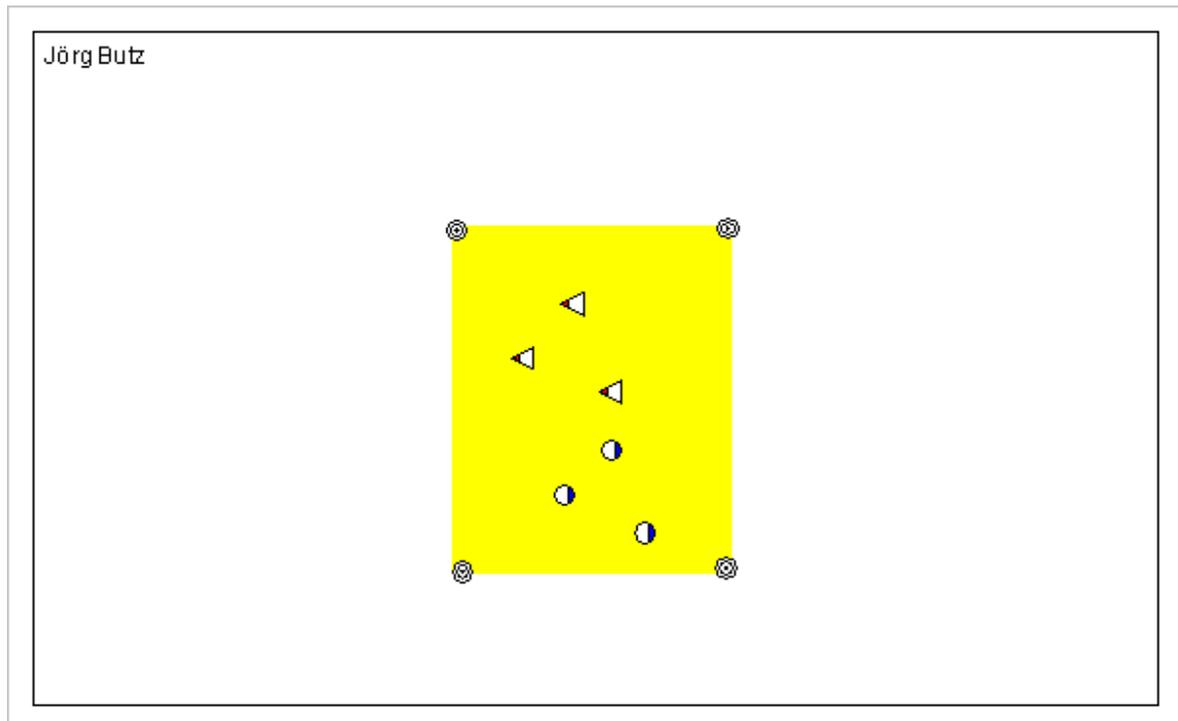


## Kraftschulung Kräftigungsprogramm I



### Trainingsschwerpunkte / -ziele

Entwicklung und Stabilisierung der Kraftgrundlagen  
Umfassende Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

### Vorrangige Zielgruppe

A / B - Jugend

### Organisation

Die Spiele absolvieren selbständig oder unter Anleitung des Trainers verschiedene Kräftigungsübungen.

### Spiel - / Übungsablauf

#### Kräftigungsübung 1 ( Bauch ):

Die Spieler winkeln in der Rückenlage die Beine an. Die Arme liegen zunächst neben dem Körper. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben die Spieler Kopf und Arme leicht an und die Handinnenflächen schieben Richtung Fersen. Die 90 - Grad müssen sie durchgängig halten.

5 Wiederholungen mit einer Haltezeit von jeweils etwa 10 Sekunden.

#### Kräftigungsübung 2 ( Ganzkörperkräftigung ):

Die Spieler befinden sich in Rückenlage im Unterarmliegestütz. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben sie die Hüfte soweit an, bis der Körper eine Linie bildet. Der Körper darf nicht "durchhängen", die Spieler müssen die Körperspannung und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

3 bis 5 Wiederholungen mit einer Haltezeit von jeweils etwa 15 Sekunden.

### Worauf es ankommt

" Wenn Schmerzen auftreten, dann muß die Kräftigungsübung sofort beendet werden ! "