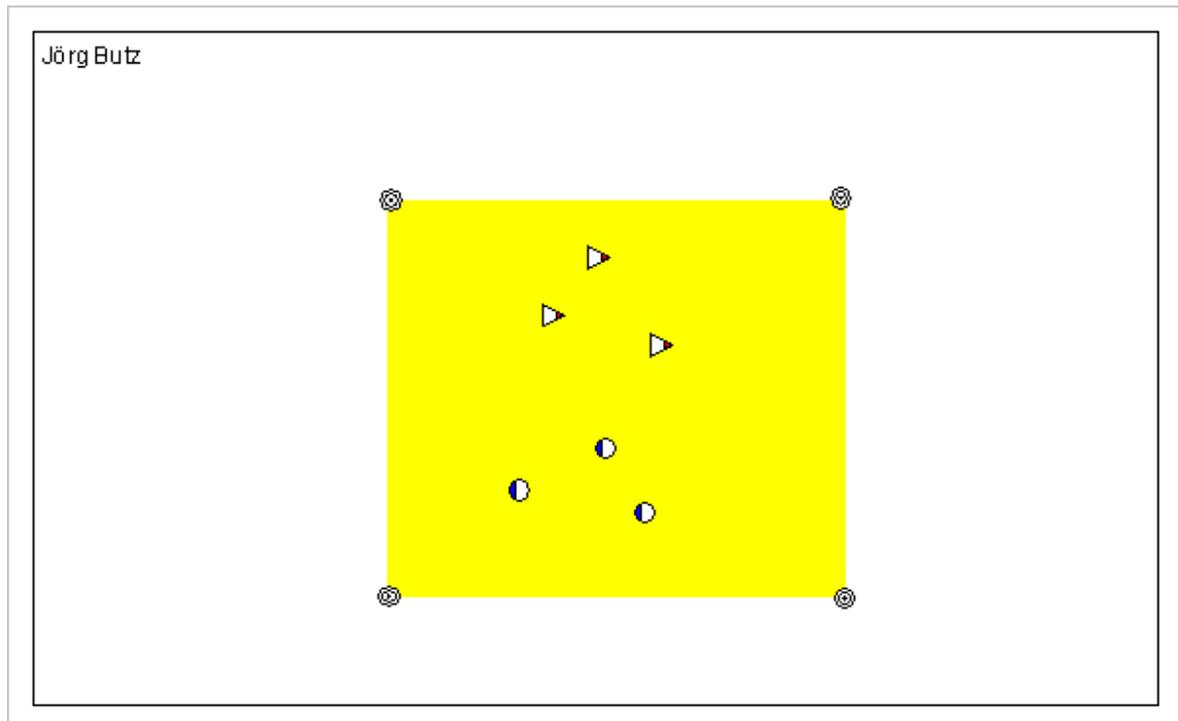


## Kraftschulung Kräftigungsprogramm II



### Trainingsschwerpunkte / -ziele

Entwicklung und Stabilisierung der Kraftgrundlagen  
Umfassende Kräftigung der ganzen Körpermuskulatur

### Vorrangige Zielgruppe

A / B - Jugend

### Organisation

Die Spieler absolvieren selbständig oder unter Anleitung des Trainers verschiedene Ganzkörperübungen.  
3 bis 5 Wiederholungen von jeder Übung mit einer Haltezeit von jeweils 15 Sekunden

### Spiel - / Übungsablauf

#### Kräftigungsübung 1 ( Ganzkörperkräftigung ) :

Die Spieler befinden sich in Baulage im Unterarmstütz. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben sie das Gesäß soweit an, bis der Körper eine Linie bildet. Sie müssen die Körperhaltung halten, d.h. der Körper darf nicht "durchhängen".

#### Kräftigungsübung 2 ( Ganzkörperkräftigung ) :

Die Spieler ziehen in der Rückenlage beide Beine an und legen die Arme neben den Körper. Aus dieser Ausgangsstellung heraus heben sie das Gesäß soweit an, bis der Körper eine Linie bildet und die Hüfte gestreckt ist. Dann strecken sie aus dieser Position ein Bein, wobei die Knie auf gleicher Höhe bleiben.

### Tips für den Trainer

Die Spieler können das eigene Kraftniveau am wirkungsvollsten verbessern, wenn sie die Kräftigungsübungen zusätzlich für sich zuhause wiederholen.