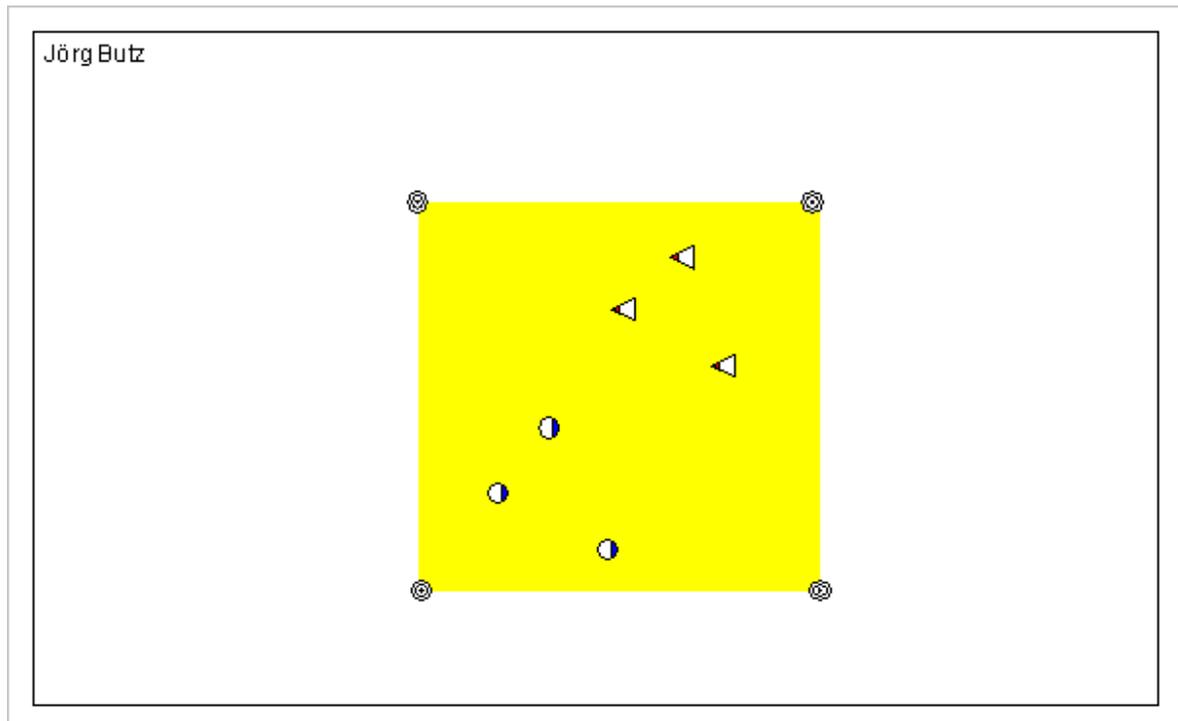


Kraftschulung Kräftigungsprogramm IV



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 Übungen zur Ganzkörperkräftigung.

Spiel - / Übungsablauf

Übung 1 (Ganzkörperkräftigung):

Die Spieler befinden sich in der Seitenlage im Unterarmstütz. Aus dieser Ausgangsposition heraus heben sie das Becken soweit an, bis der Körper eine Linie bildet. Sie halten durchgängig die Körperspannung. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

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

Übung 2 (Ganzkörperkräftigung):

Die Spieler bilden im Kniestand eine Brücke und heben ein Bein und den diagonal entgegengesetzten Arm gleichzeitig zur Waagerechten an. In dieser Endposition halten sie die Körperspannung.

Bei der nächsten Wiederholung werden dann der andere Arm und das andere Bein gestreckt. 6 Wiederholungen mit einer Haltezeit von jeweils etwa 15 Sekunden.

Worauf es ankommt

Kräftigungsübung 2: "Hebt das Bein und den Arm nicht über die Waagerechte hinaus !"