

# KRAFT

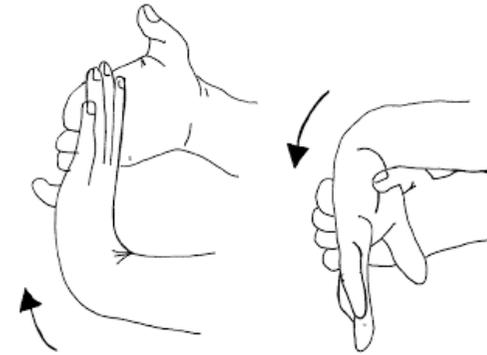
## SPEZIELLES AUFWÄRMEN/ DEHNEN

Wichtig: Das Aufwärmen ist in jeder Disziplin wichtig, am allermeisten aber bei Kraftdisziplinen, da das Trainieren ohne Aufwärmen zu Verletzungen führen kann!

### Schultern

- Nur Schultern kreisen nach vorne
- Nur Schultern kreisen nach hinten
- Armkreisen, beide gestreckt, nach vorne
- Armkreisen, beide gestreckt, nach hinten
- Arme kreisen in entgegengesetzter Richtung
- Schulterkreisen: Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken und leichte Kreisbewegungen ausführen, die langsam größer werden können.

### Handgelenke



- Handfläche zeigt weg vom Körper; mit der anderen Hand zum Körper heran ziehen, Arme bleiben gestreckt

- Hand umklappen, so dass Handfläche zum Körper zeigt; mit der anderen Hand zum Körper heran ziehen

- Hände ineinander falten und in Kreisbewegungen die Handgelenke lockern

## MEDIZINBALL

→ Der Medizinball muss 2 kg wiegen.

### Wahl der individuell geeigneten Wurftechnik

**Links:** Einwurf-Technik über Kopf (aus dem Stand)

- Die schonendere Technik für Menschen, die Probleme mit der Rotation des Oberkörpers haben

**Rechts:** Seitlicher Wurf (aus dem Stand)

- <https://www.youtube.com/watch?v=SEZKtyludT>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8GIVllzQBis&feature=youtu.be>

ab 1:30 Min.

## KLIMMZÜGE Alternative für 12-13 und 40-49 Jahren

→ Wer keine Reck- oder Klimmzugstange zu Hause hat, der kann es auch an einem stabilen und dicken Ast an einem Baum versuchen.

### Wahl des individuell passenden Griffs

**Kammgriff:** Beansprucht v.a. die Armbeugemuskulatur.

→ Ausführung: Ca. schulterbreiter Griff

**Ristgriff:** Beansprucht v. a. die obere Rückenmuskulatur.

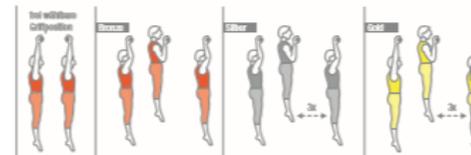
→ Ausführung: Arme bilden mit Oberkörper ein „V“

- ➔ Die Wahl des Griffes erfolgt abhängig davon, welche Muskulatur kräftiger ist und in welcher Position sich der Sportler wohler fühlt.

### Übungsmöglichkeit:

Man greift von unten die Kante des Tisches und trainiert in Schräglage.

5 - 8 Wiederholungen, 2 - 3 Sätze



<b>Bronze</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>Silber</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
<b>Gold</b>	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

## STANDWEITSPRUNG

### Ökonomisierung der Ausholbewegung (nicht zu tief + richtige Geschwindigkeit)

Wichtig: Eine leichte Vorneigung hilft dabei, nach vorne statt nach oben (häufiger Fehler) zu springen.

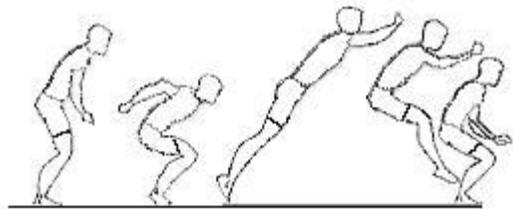
Außerdem:

- Kniewinkel ca. 90°
- Hüftwinkel ca. 90°
- schnelle Ausführung

### Allgemeine Tipps zur Verbesserung der Absprungphase

Wichtig: Die Kopplung der Teilbewegungen (gleichzeitige Arm- und Beinstreckung) ist von hoher Bedeutung.

Außerdem hilft der Hinweis an die Sportler „nach vorne, und nicht nach oben“ zu springen. Der Körper ist beim Absprung komplett gestreckt.



### Verbesserung der Flug-/Landephase durch Stabilität (häufiges Problem: Fallen nach hinten/vorne)

Wichtig: Die Arme nach vorne zu nehmen hilft, um bei der Landung nicht nach hinten zu fallen (häufiges Problem).

Außerdem ist es hilfreich, die Landung vorher isoliert zu üben, um hierbei Sicherheit zu erlangen.

Hier ein Video, in dem gezeigt wird, wie wichtig die Landung ist und wie ein ungültiger Versuch aussieht:

→ <https://www.youtube.com/watch?v=N5tOVEnVxfc>

## KUGELSTOSSEN

### Grundlegende Tipps/Hinweise

- Häufige Problematik: Kugel wird nicht gestoßen, sondern geworfen  
→ Ellenbogen hoch halten (auf Schulterhöhe) hilft dabei, das „Werfen“ zu verhindern  
→ Kugel/Stein darf bis zum Zeitpunkt der Stoßbewegung den Hals NICHT verlassen!
- Die Belastung der Schulter ist durch das Gewicht der Kugeln/Steine sehr hoch!  
→ evtl. alternative Disziplin wählen

<https://www.youtube.com/watch?v=urz3fRxGfM>

