

Ziel

- Erlernen der korrekten Bewegungsausführung der Übungen
Bei der Durchführung des Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht liegt die oberste Priorität auf der korrekten Bewegungsausführung. So können Fehlbelastungen und daraus resultierende Verletzungen vermieden werden.
- Leistungssteigerung durch Kraftzuwachs

Voraussetzung

- Anwendung von Krafttraining mit Athleten der Altersklasse U14 und jünger (präpubertäres Kindesalter von Jungen bis ca. 13 Jahre)
- Kraftzuwachs resultierend aus verbesserter inter- und intramuskulärer Koordination

Durchführung

- Vor jedem Krafttraining ist ein Aufwärmen entsprechend dem Begleitblatt "Aufwärmen" von GRHockey zwingend
- Isoliert als Krafttraining oder vor dem Eistraining
- Die Krafttrainingsübungen sind mit dem eigenen Körpergewicht durchführbar. Für spezifische Übungen wird wenig Material benötigt
- Basisübung mit einer bis zwei Erschwerungsmöglichkeiten (Progression in der Intensität)

Trainingsgestaltung

- 4 - 12 Wochen (optimal 8 Wochen)
- ca. 30 min pro Trainingseinheit
- 6 - 8 Übungen pro Trainingseinheit
- 1 Serie mit 15 - 20 Wiederholungen
- 1 - 2 Trainingseinheiten pro Woche
- Regulierung über die maximale Wiederholungszahl (15- 20RM)
- Prinzip der Progression über Wiederholungszahl-, Serienzah- und Lasterhöhung
- Langsame bis moderate Kontraktionsgeschwindigkeiten

Material

- Stock mit an einer Schnur (1.5 m) befestigtem Gewicht von ca. 1.5-2 kg zum aufrollen
- Fitnessband ca. 100 cm lang

Quellen: Granacher U, Kriemler S, Gollhofer A, Zahner L, Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis

ALLGEMEINES KRAFTTRAINING

	Krafttraining - Übungen	Wiederholungen	Pause	Serien B= Basis I= Intensiv
K1	Fussgelenksprünge beidbeinig in alle vier Richtungen	10 pro Richtung	60s	B= 1-2 I= 2-3
K2	Fussglenksprünge einbeinig in alle vier Richtungen	10-20	60s	B= 1-2 I= 2-3
K3	Sprung beidbeinig dynamisch	10-20	60s	B= 1-2 I= 2-3
K4	Standweitsprung	10-20	60s	B= 1-2 I= 2-3
K5	Sprung seitwärts einbeinig zur beidbeinigen Landung	10-20	60s	B= 1-2 I= 2-3
K6	Standweitsprung einbeinig zur beidbeinigen Landung	10-20	60s	B= 1-2 I= 2-3
K7_L K7_S	Split Squats leicht Split Squats schwer: Kniebeugen einbeinig (hinteres Bein erhöht)	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K8_L K8_M K8_S	Liegestütz leicht: kniend Liegestütz mittel: gestreckt auf Fussspitzen Liegestütz schwer: Beine erhöht	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K9_L K9_S	Kniebeugen seitlich leicht Kniebeugen seitlich schwer mit Fitnessband	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K10_L K10_S	Klimmzug leicht: horizontal Klimmzug schwer: vertikal	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K11_L K11_S	Hüftstrecken leicht: beidbeinig Hüftstrecken schwer: einbeinig	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K12_L K12_S	Abduktoren leicht: liegend Abduktoren schwer: aufgestützt auf Ellbogen	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K13_L K13_S	Adduktoren leicht: liegend Adduktoren schwer: aufgestützt auf Ellbogen	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4
K14_L K14_S	Rotation leicht: statisch gegen Widerstand Rotation mittel: mit Band, Erschwerung mit Abständen erhöhen	30s	20s	B= 1-2 I= 2-4
K15_L K15_S	Rückenstütz leicht: beidbeinig statisch Rückenstütz schwer: Beine alternierend anheben	30s	20s	B= 1-2 I= 2-4
K16_L K16_S	Unterarmstütz leicht: statisch Unterarmstütz schwer: Beine alterierend abspreizen	30s	20s	B= 1-2 I= 2-4
K17_L K17_S	Seitstütz leicht: statisch Seitstütz schwer: dynamisch	30s	20s	B= 1-2 I= 2-4
K18	Unterarmrollen	amyc / max 20	20s	B= 1-2 I= 2-4

amyc= as much you can