



WS 401-01 I Krafttraining im Leistungssport AK 10 - 12 (weiblich)
Referentin: Natalie Pitzka
Sonntag, 09.02.2025 I 09:00 – 10:30 Uhr

Phase für Grundlagen und Vorbereitung für den Juniorenbereich.

Hinweis: Bewegungen/ Elemente, die bis zum 12. Lebensalter erlernt worden sind, sind vom Körper "abgespeichert".

Leistungsvoraussetzung: Krafttest des DTB

Schnellkraft – Explosionskraft – Kraftausdauer

Kraftformen:

- HIT
- 30 sec. Belastung / Entlastung
- Zirkeltraining
- Stationen mit Stückzahlangebe

Trainingsempfehlung:

Training nach Ferien bzw. Aufbautraining: Gezieltes Krafttraining am Anfang des Trainings

Training mit Entwicklung neuer Elemente:

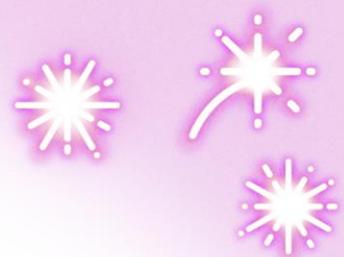
- Warming up: Muskulatur "wach machen" mit GL-Kraft
- nach dem Training: Fokus und intensives, gezieltes Krafttraining

Saisonaler Aufbau und Jahresplanung des Krafttraining.

Vorstellung von Kraftsessions:

- "Balken- Kraft"
- Slider
- "Mattentraining"
- Statische Übungen
- "Partnerübungen"





Kraftübungen: Basisübungen

Beine	Arme	Bauch	Rücken
<ul style="list-style-type: none"> • Prellsprünge • Wechselsprünge • Seitwärtssprünge • Häschenhüpfer mit verschiedenen Variationen • Matte laufen • Matte springen • Seil - springen • Seitwärts - Jumps • Relevez • Sprints 	<ul style="list-style-type: none"> • Seil klettern • Klimmzüge • Aufzüge • Liegestütz mit verschiedenen Variationen • Schweizer 	<ul style="list-style-type: none"> • Klappmesser an der Sprossenwand (lang) • Klappmesser an der Sprossenwand (kurz) • Sit-ups • Klappmesser mit verschiedenen Variationen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beine peitschen • Beugen & Strecken • Scheren

Der Einsatz der Übungen kann auf alle Kraftformen angepasst werden.

Planung für ein gezieltes Krafttraining:

- Trainingseinheiten
- Trainingszeiten
- Pausen

Regeneration:

Erholung für den Körper ist genauso wichtig, wie die Planung des Krafttrainings.

Aktive Pausen sollten geplant werden.

Entspannungstraining wie körperlich und mental sollten auch geplant sein.

Körperlich: Black Roll, Sauna, Ausgleich- Sport, Physio

Mental: Hobbies nachgehen, Ausgleich außerhalb des Sports

