



SLV-/J+S-Zentralurs / J+S-Modul Fortbildung Leichtathletik  
11./12.11.2006 Magglingen

**„Disziplinentriertes und individuelles Krafttraining“**

# Handout

## Kurz sprint/Hürden

1. Praxis mit Beispielen
2. Theorie
  - A) Langfristiger Trainingsaufbau
  - B) Jahresperiodisierung
  - C) Diverse Fragestellungen
  - D) Literaturliste

Daniel Schmidt  
Zugerbergstrasse 43a, 6314 Unterägeri  
Tel.P.: 041 750 74 00, E-Mail: d-schmidt@kaktus.ch

## Stabilisation 1

### „Mori-Übung

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

2

## Stabilisation 1: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase/Wettkampfphase
- integrierter Bestandteil des Einlaufens
- Belastung verändert durch Höhe der Stufe
- unbedingt beidseitig: je 2-3 x 5 Hüpfer
- Aktivalter (ab 2000)

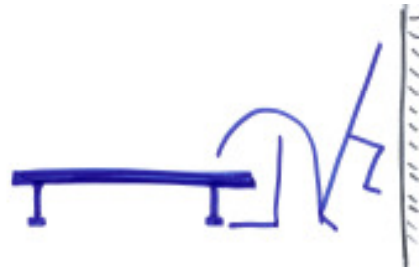
SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

3

## Stabilisation 2

### „Bänkli-Übung“

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

4

## Stabilisation 2: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase/Wettkampfphase
- Einbezug der Technik (NB)
- unbedingt beidseitig: je 2-3 x 5 x
- Junioren/Aktivalter

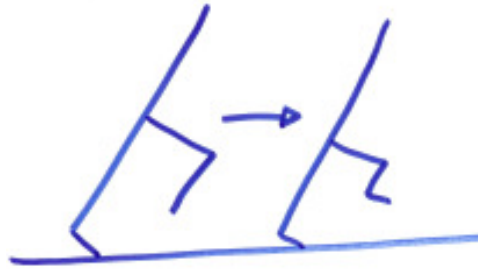
SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

5

## Körperstreckung 1

### Laufsprünge Sprungläufe

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

6

## Körperstreckung 1: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorbereitungsphase:  
barfuss, Mattenbahn, 3-5 x 40 m
- Vorwettkampfphase:  
Turnschuhe, Hallenboden, 5-6 x 20-30 m
- Wettkampfphase: Sprungläufe  
Turnschuhe, Tartan, 3 x 30 m
- bereits im Jugendalter

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

7

## Körperstreckung 2

### Schrittkniebeuge

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

8

## Körperstreckung 2: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase
- 3 - 5 x 5 x 90%
- Aktivalter

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

9

## Körperstreckung 3

### „Hantelübung“

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

10

## Körperstreckung 3: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorbereitung-/Vorwettkampfphase
- Vorbereitungsphase: 20 kg +
- Vorwettkampfphase: 12-15 kg
- Wettkampfphase: nur Hantelstange alleine
- 2 - 3 Serien à 6 Streckungen
- Aktivalter
- anspruchsvolle Übung: gute Technik!

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

11

## Hüftbeuger/NB

### „Alcatraz“

- mit Knieheben (Sprint)
- mit NB-Einsatz (Hürden)

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

12

## Hüftbeuger: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase
- 20 kg
- 4 x 30 - 40 m
- auch im Anschluss an Hürdenttraining
- Aktivalter
- anspruchsvolle Übung: saubere Technik!

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

13

# Zugwiderstand 1

## Hochstart

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

14

## Zugwiderstand 1: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase
- 5-8 kg
- 2 x 3 x 30 m - 50 m, P. 4'-6'
- Aktivalter
- Hüftstreckung wichtiger als Belastung!

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

15

## Zugwiderstand 2

### Tiefstart

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

16

## Zugwiderstand 2: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorwettkampfphase
- 5-8 kg
- 2 - 3 x 20 m - 30 m, P. 4'
- Aktivalter
- Hüftstreckung wichtiger als Belastung!

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

17

## Kniestrecker/OS vorne 1

### Beinpresse

- zweibeinig
- einbeinig/zweibeinig



- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

18

## Kniestrecker 1: Beispiel Ivan Bitzi

- Vorbereitungsphase
- 3-5 x 5-8 x 80-90%
- Junioren/Aktivalter
- mit Fussstreckung

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

19

## Kniestrecker/OS vorne 2

### Kniebeuge reaktiv

- ? Trainingsphase
- ? Belastung
- ? Trainingsalter



SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

20

## Kniestrecker 2: Beispiel Ivan Bitzi

- Wettkampfphase
- 3-5 x 3 x 70%
- Aktivalter

SLV-ZK/J+S-FK 2006/D. Schmidt

21

# Disziplinentriertes und individuelles Krafttraining

## Kurz sprint/Hürden: Theorie

### A) langfristiger Trainingsaufbau

- Jugendtraining  
Grundsatz: Belastung eigenes Körpergewicht  
Vielseitige Sprünge (horizontal-vertikal, beidbeinig-einbeinig)  
Rumpfkrafttraining (wichtige Voraussetzung): besser und mehrmals
- Juniorenttraining  
Grundsatz: Zusatzbelastungen an geführten Maschinen, saubere Technik, ganzer Körper  
Sprünge evt. mit Zusatzgewicht (immer noch vielseitig)  
Rumpfkrafttraining auch ins Aufwärmen einbeziehen, mit Theraband  
Beispiel Ivan Bitzi 2003 (Folie 1)
- Aktivtraining  
Grundsatz: Kraftübungen an freien Hantel (saubere Technik vor Gewicht)  
Reaktive Sprünge, Sprünge mit Zusatzbelastungen  
Rumpfkrafttraining beibehalten, mit Theraband  
Neue Formen: Zugwiderstandsläufe, Hügeläufe, Würfe mit Medizinball (Körperstreckung)  
Neue Belastungsreize:
  - Basis: Vordehnen des Antagonisten -> Muskelquerschnitt (Beispiel Ivan 2000, Folie 2, Zeit)
  - VP: „Laufbandmethode“ (Beispiel Ivan 2003, Folie 3)

### B) Jahresperiodisierung

Grundsätze: Muskelquerschnitt – intramuskuläre Koordination – Schnellkraft  
Von Beidbeinübungen zu Einbeinübungen  
Allg. Übungen – spezifischen Übungen

Beispiele Ivan Bitzi: Saison 2000 (Folie 4), Saison 2006 (Laufbandmethode, Folie 5)

### C) Diverse Fragestellungen

Bedeutung von Krafttests: Beispiel Ivan Bitzi  
Bedeutung eines langfristigen Aufbaus: Reserven sparen, Steigerungen ermöglichen  
Neue und andere Reize setzen, Grenzen ausloten

### D) Literatur (sep. Liste im Anhang)

Trainerbulletin / Rahmentrainingsplan  
Internet / Mobile Kraft / Buch Rumpfkraft mit Theraband etc.

### E) Fragen?

# Disziplinentriertes und individuelles Krafttraining

## Literaturverzeichnis

Hegner, J.	Training fundiert erklärt, Handbuch der Trainingslehre, BASPO 2006
Kunz, HR. u.a.	Krafttraining, Theorie und Praxis, Thieme 1990
Pampus, B.	Schnellkrafttraining, Theorie-Methoden-Praxis, Meyer+Meyer 1995
Geese, R.	Schnelligkeitstraining, Meyer+Meyer 1995
Bauersfeld, M.	Neue Wege im Schnelligkeitstraining, Philippka 1992
Oegerli, R.	Füsse, die Stütze der Leistung, swiss-athletics 2005
Kunz, HR.	Technik-Techniktraining-Konditionstraining, TB SLV Nr. 13, 1989
Kunz, HR.	Schnellkrafttraining, TB SLV Nr. 25, 1999
Kunz, HR.	Sprinttraining, TB SLV Nr. 27, 2000
Weber, R. u.a.	Rahmentrainingsplanung Sprint/Hürden, TB SLV Nr. 29d, 2002
Kunz, HR.	Spezielles Kraft- und Schnelligkeitstraining, TB SLV Nr. 32, 2003
Kunz, HR.	Belastung-Belastbarkeit, TB SLV Nr. 33, 2004
Div.	Kraft, Zeitschrift mobile Nr. 2/03, BASPO 2003
Meyer, St.	Stabilisation durch Kräftigung, Praxisbeilage mobile 6/01, BASPO 2001
Altorfer, R.	Swissball, Praxisbeilage mobile 2/03, BASPO 2003
Keller, M.	Fokus Fuss, Praxisbeilage mobile 1/06, BASPO 2006

## Internet-Adressen

Zeitschrift mobile mit Archiv	<a href="http://www.mobile-sport.ch/d/index.php">http://www.mobile-sport.ch/d/index.php</a>
Sportmediathek BASPO	<a href="http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dienst00/dienst00c.html">http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dienst00/dienst00c.html</a>
LA-Coaching-Academy Deutschland	<a href="http://www.la-coaching-academy.de/index.php">http://www.la-coaching-academy.de/index.php</a>
IAAF World Academy	<a href="http://www.iaafacademy.com/">http://www.iaafacademy.com/</a>
Vereinigung Schweizer Diplomtrainer	<a href="http://www.trainervereinigung.ch/">http://www.trainervereinigung.ch/</a>
Muscle-Training (englisch)	<a href="http://www.exrx.net/Exercise.html">http://www.exrx.net/Exercise.html</a>
Balance of Force (deutsch)	<a href="http://www.balance-of-force.de/training/index.html">http://www.balance-of-force.de/training/index.html</a>
Turn-+Sportunterricht, Krafttraining	<a href="http://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft.html">http://www.sportunterricht.ch/Theorie/kraft.html</a>
Sportunterricht.de, Krafttraining	<a href="http://www.sportunterricht.de/lksport/muauf3.html">http://www.sportunterricht.de/lksport/muauf3.html</a>
Rumpftraining, WM-Trainings-Videos	<a href="http://focus.msn.de/gesundheit/wmtraining">http://focus.msn.de/gesundheit/wmtraining</a>
Fitness.com, Forum Krafttraining	<a href="http://de.fitness.com/forum/krafttraining-13/">http://de.fitness.com/forum/krafttraining-13/</a>
Tartan Athletics (NED)	<a href="http://www.tartan.nl/">http://www.tartan.nl/</a>
Swiss-hurdling.ch, Trainingstools	<a href="http://www.swiss-hurdling.ch/index.html?&amp;page_id=7&amp;node=7&amp;level=0&amp;l=2">http://www.swiss-hurdling.ch/index.html?&amp;page_id=7&amp;node=7&amp;level=0&amp;l=2</a>