

<b>Fachtagung</b>	<b>am</b> <b>26.11.06</b>	<b>in</b> <b>Herne</b>
<b>Titel des Workshops</b>	Krafttraining ohne Geräte	
<b>Leitung</b>	Martin Drechsler	



## Themenspezifische Ergebnisse (Handout)

<b>Ziele/Inhalte</b>	
<p>Kraft ist neben Technik, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination einer der grundlegenden Bereiche im Profil eines Athleten.</p> <p>Dieser Workshop soll Anregungen und Beispiele liefern wie man Krafttraining gestalten kann, ohne dabei auf spezielle Geräte angewiesen zu sein.</p> <p>Diese Variante vom Krafttraining bietet sowohl die Möglichkeit Abwechslung in das Krafttraining zu bringen, als auch auf entwicklungsbedingte körperliche Voraussetzungen Rücksicht zu nehmen.</p>	
<b>Übungsformen</b>	<b>Diskussionsbasis</b>
<p>Übungen ohne Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestütz, Sit ups, Kniebeugen</li> <li>• Stabilisationsübungen, „Hampelmann“</li> <li>• Liegestütz Hockstrecksprünge</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p>Übungen mit Partner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Beinpresse“, „Bankdrücken“</li> <li>• Klimmzüge am Partner</li> <li>• Frontrtragen</li> <li>• Etc.</li> </ul> <p>Übungen mit Hilfsmitteln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bank an der Wand</li> <li>• „Rudern“ mit Med.- Ball</li> <li>• Hangeln</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<p>(Themenorientierter Workshop)</p>
<b>Hinweise zur Umsetzung</b>	
<p>Bei allen Übungen sollte darauf geachtet werden, dass sie sauber und korrekt ausgeführt werden um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Die Übungen können sowohl in das normale Training eingebaut werden, als auch als gesonderte Kraft- Einheit angesetzt werden.</p> <p>Die Auswahl der Übungen hängt immer von der Trainingsgruppe und den örtlichen Begebenheiten ab. Es können auch mal Bewusst ungewöhnliche Trainingsorte gewählt werden um Abwechslung und zusätzliche Motivation in den Trainingsalltag zu bringen.</p>	
<b>Diskussionsschwerpunkte, Fragen / Kommentare / Anmerkungen der Teilnehmenden</b>	
<b>Weitere Informationen (Literatur, Ansprechpartner, Internetadressen)</b>	
<p>Weineck, J.:Optimales Training. Balingen 1994</p> <p>Rychter,O.:Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport <i>Band 17: JUDO</i>.Wiebelsheim 2006</p>	