



Animationssymposium 2006

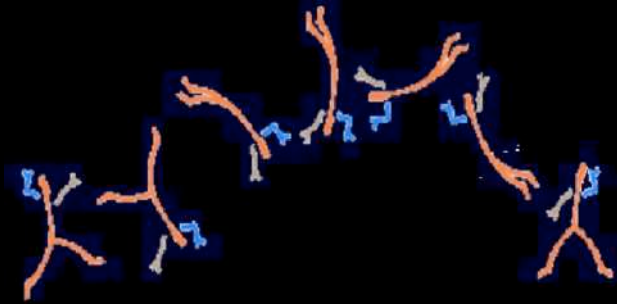
Animationssymposium 2006  
Yverdon, 18. Juni

**Herzlich Willkommen**



© Dali, Juni 2006

Animationssymposium 2006



# Theorie

## Motorische Vielseitigkeit



© Dali, Juni 2006



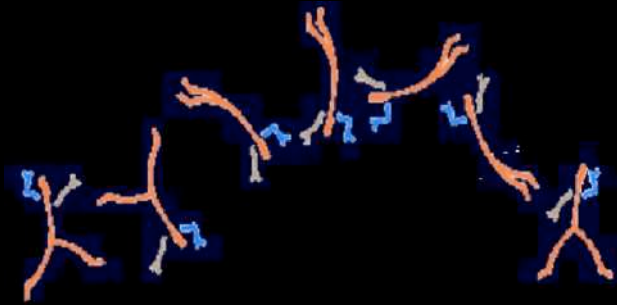
Animationssymposium 2006

# Kurze Einführung zum Thema Krafttraining im Kinder- und Jugendalter



© Dali, Juni 2006

Animationssymposium 2006



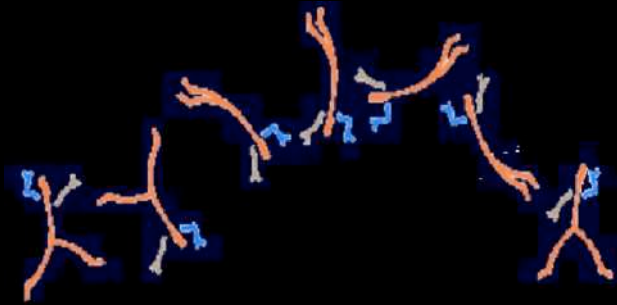
„Es ist nie zu früh, aber oft zu spät“

Lukas Zahner



© Dali, Juni 2006

Animationssymposium 2006



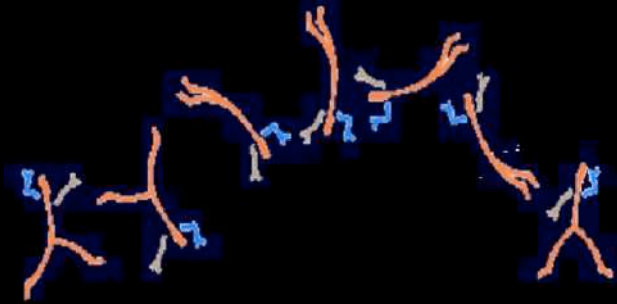
# „Krafttraining kennt kein Alter“

Jost Hegner



© Dali, Juni 2006

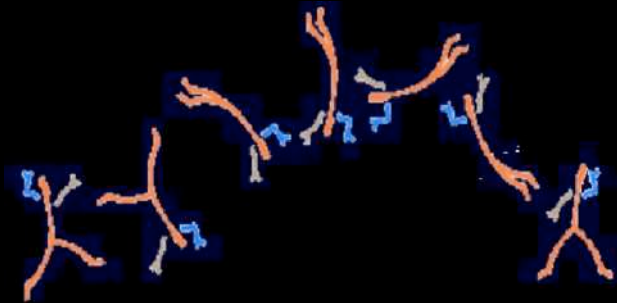
Animationssymposium 2006



# Was für Vorteile bringt regelmässiges Krafttraining?



© Dali, Juni 2006

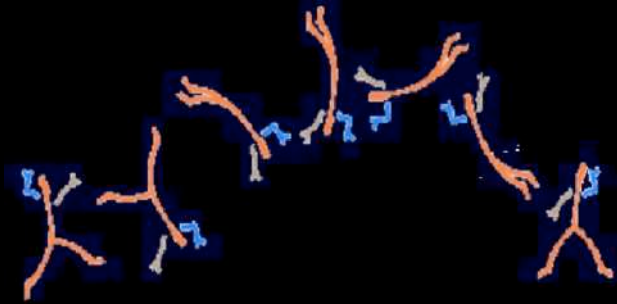


### Eine kurze Zusammenfassung

- generell weniger Verletzungen, z.B. **im Zweikampf**
- bessere Technik der Bewegungen, z.B. **Sprungwurf**
- kräftigere Bewegungen sind möglich, z.B. **Wurfkraft**
- schnellere Bewegungen, z.B. **im Gegenstoss**
- effizienteres Training, z.B. **die Belastbarkeit steigt**



Animationssymposium 2006

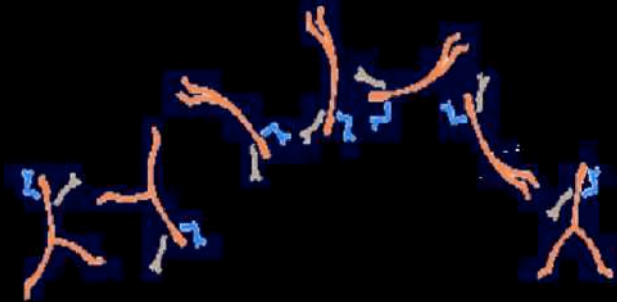


# Wovon hängt Körperspannung ab?



© Dali, Juni 2006



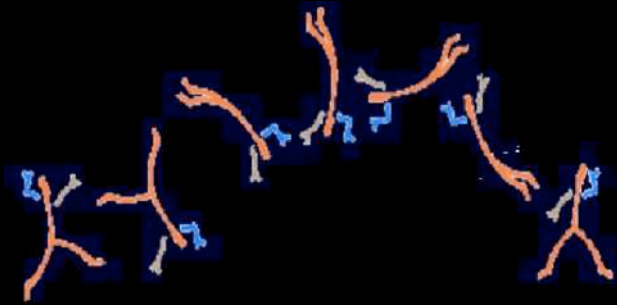


- Körpergefühl
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination

**Fazit:**

**Koordination braucht es, um Körperspannung in verschiedenen Lagen aufrecht zu erhalten und entsprechend abzurufen.**





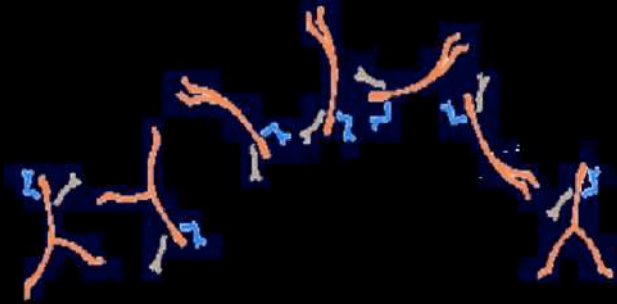
Animationssymposium 2006

# Die Athletik als wichtig(st)e Grundlage



© Dali, Juni 2006

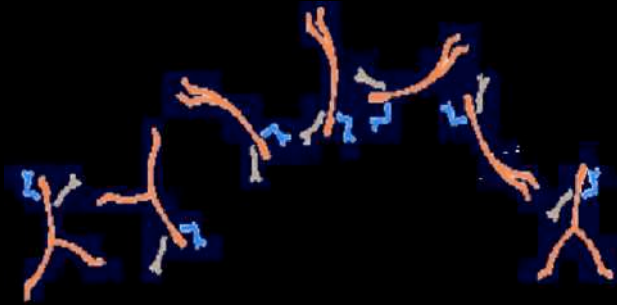
Animationssymposium 2006



Die Athletik wird durch die wichtigsten Bewegungsmuster der Sportart vorgegeben.



© Dali, Juni 2006



## Animationssymposium 2006

Wir reduzieren die wichtigsten  
Bewegungen auf drei Positionen

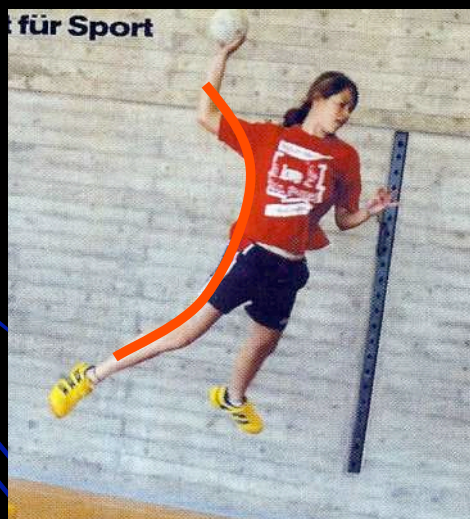
- ) C- Position
- | I Position
- ( C+ Position





Animationssymposium 2006

## Beispiel C- Position **Sprungwurf**



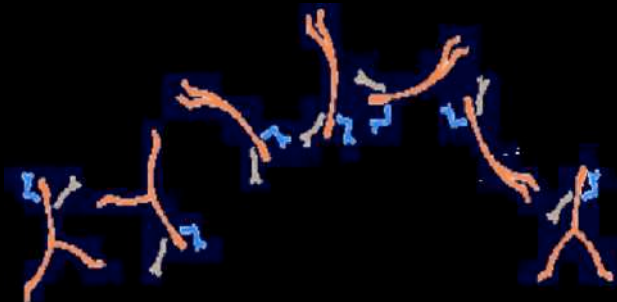
© Dali, Juni 2006



# Animationssymposium 2006

## Beispiel I Position **Block**



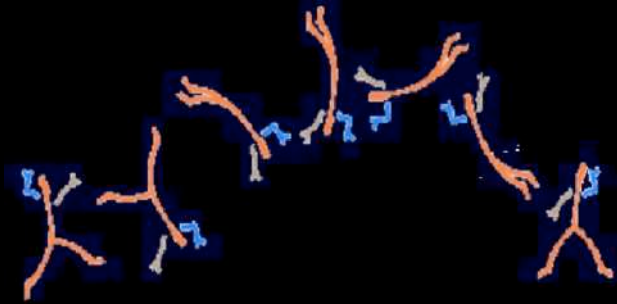


Animationssymposium 2006

Beispiel C+ Position  
**Sprungwurf**



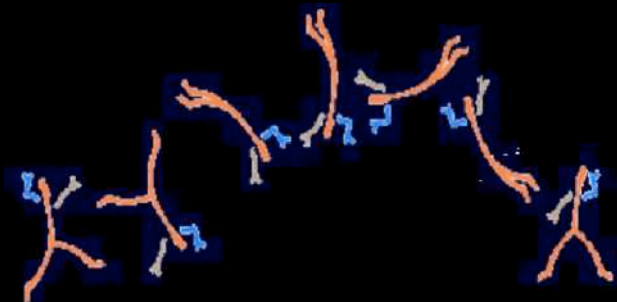
## Animationssymposium 2006



Welche Muskulatur, bzw. welche Muskelschlingen werden für die Positionen C- und C+ gebraucht?

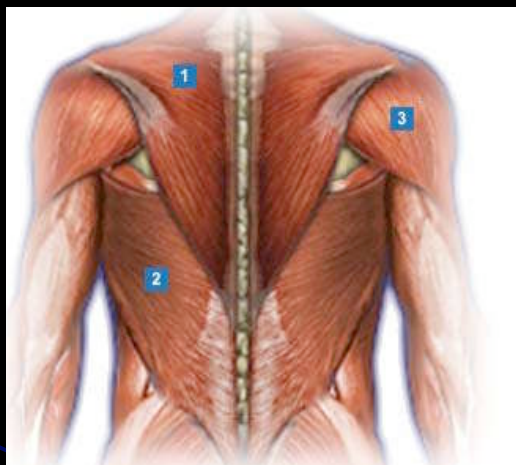






# Animationssymposium 2006

## C- Position



-  Trapezmuskel
-  breitester Rückenmuskel
-  Deltamuskel

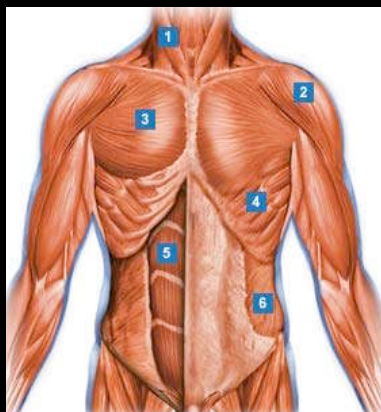
-  großer Gesäßmuskel
-  halbsehniger Muskel
-  zweiköpfiger Oberschenkelmuskel
-  Wadenmuskel


















# Animationssymposium 2006

## C+ Position



-  **Kopfnicker**
-  **Deltamuskel**
-  **großer Brustmuskel**
-  **vorderer Sägemuskel**
-  **gerader Bauchmuskel**
-  **schräger äußerer Bauchmuskel**

-  **gerader Oberschenkelmuskel**
-  **seitlicher Unterschenkelstrecker**
-  **innerer Oberschenkelstrecker**
-  **Schlankmuskel**
-  **Zwillingswadenmuskel**
-  **vorderer Unterschenkelmuskel**
-  **langer Wadenbeinmuskel**





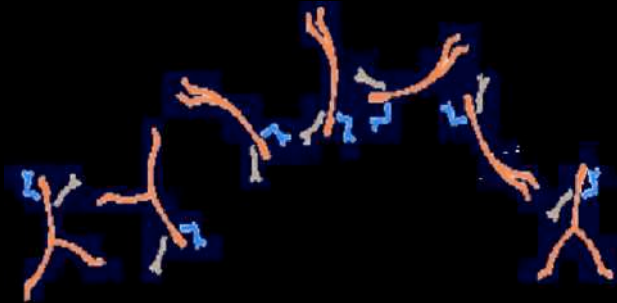
## Animationssymposium 2006

Wie trainiere ich die  
Muskelschlingen?

z.B. Schiffli-Übung auf dem  
Rücken (C+)

z.B. Schiffli-Übung auf dem  
Bauch (C-)





## Animationssymposium 2006

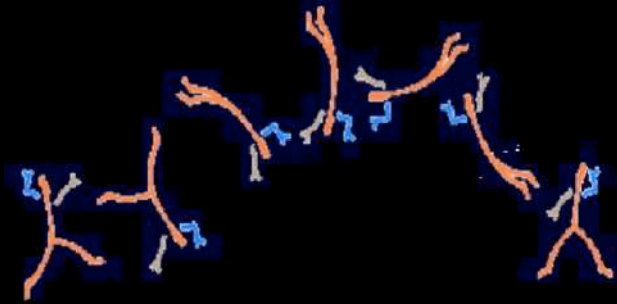
### Zu beachten gilt es

#### Übungsauswahl nach bestimmten Kriterien festlegen

- ✓ Welche Muskelgruppen/-schlingen möchte ich belasten?
- ✓ Wie trainiere ich diese (Trainingsübungen)?
- ✓ Welche Übungen sind interessant?



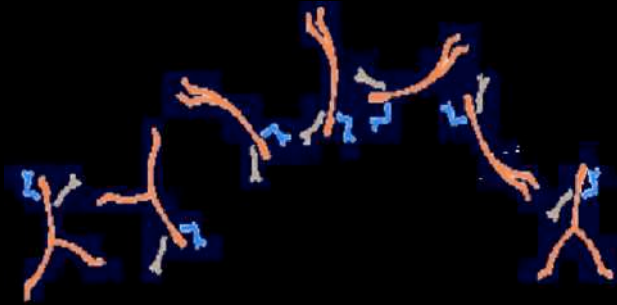
Animationssymposium 2006



Wie baue ich Krafttraining im  
Handballtraining ein?






© Dali, Juni 2006

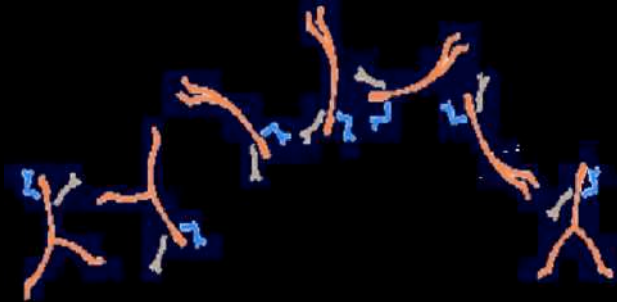


## Animationssymposium 2006

### Einige Vorüberlegungen

-  **Basis im individuellen Kraftbereich legen**
-  **Sportartspezifisches Krafttraining**
-  **Kombination der beiden Krafttrainingsarten ins Training einbinden**





## Beispiele

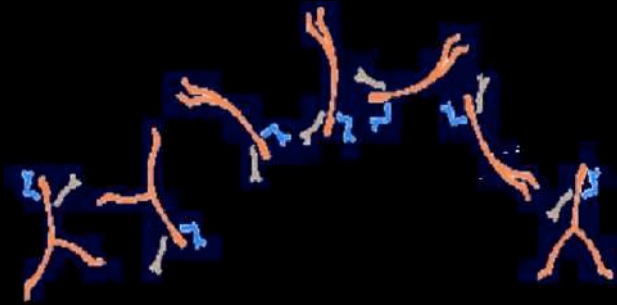
### Basisübungen

- ✓ Karrenschieben
- ✓ Bauchmuskelübungen
- ✓ Froschsprünge

### Sportartspezifisches Krafttraining



- ✓ Kernwurf mit schwerem Ball
- ✓ Zuspiel zu zweit eines Balls aus der Rückenlage
- ✓ Torwurf nach Koreasprüngen





## Animationssymposium 2006

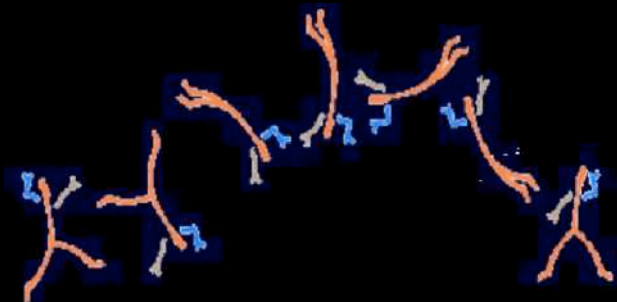
### Trainingsvorschlag

-  **8 Basisübungen ins Einwärmen einbauen (verschiedene Muskelgruppen)**
-  **Sportartspezifisches Krafttraining ins Techniktraining einbauen (z.B. 3 Technikübungen erschweren)**

Je nach Trainingsphase (Vorsaison, Saison, Nachsaison) unterschiedliche Gewichtung der beiden Krafttrainingsarten wählen













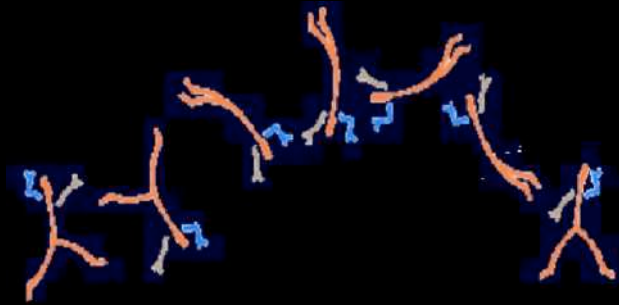


## Animationssymposium 2006

### Einige Tipps zur Durchführung

-  **Übungen variieren**
-  **Übungen erleichtern / erschweren**
-  **Spielerische Übungen einbauen**
-  **Qualität vor Quantität**
-  **Wiederholungen, Serien, Anzahl Übungen dem Trainingszustand und der Trainingsphase anpassen**
-  **Übungsreihenfolge überlegen**
-  **Heimtraining zusammenstellen**
-  **regelmässig Kontrollen und Tests durchführen**

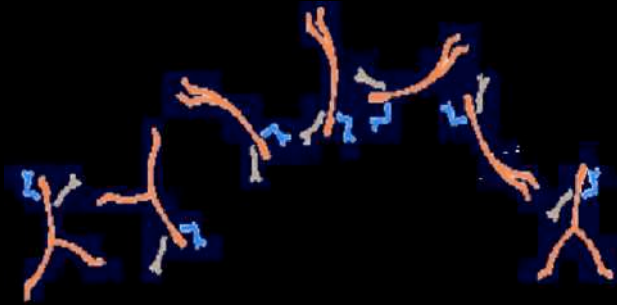




„ Der menschliche Körper braucht eine adäquate Belastung, um gesund zu bleiben“

Lukas Zahner





„Danke für eure Aufmerksamkeit“

Wir freuen uns, mit euch einige  
Praxisbeispiele in der Sporthalle  
durchzuführen!

