

KRAFTTRAINING als Zirkel

(Knirsch, K. u.a.: Turnen in der Schule. Stuttgart 2001)

Vorbemerkungen:

Die Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit im Kindesalter geschieht überwiegend durch Ausschöpfung des Nerv-Muskelpotenzials, da der Körper in diesem Alter nur geringe Mengen an Geschlechtshormonen (Östrogen und Testosteron) produziert. Die Aktivierung des vorhandenen Muskelpotenzials ist normalerweise willkürlich nur bis zu ca. 60% möglich. Durch entsprechend ausgewählte Übungen kann das Potenzial auf bis zu 90% des Maximums gesteigert werden (intramuskuläre Koordination), das heisst, es ist ein Leistungszuwachs von ca. 30% möglich. Bei Kindern zwischen dem 7. und ca. 11./12. Lebensjahr wird der Kraftzuwachs überwiegend durch Schnellkraftübungen erreicht. Die Effektivität für die Entwicklung der Kraftfähigkeiten (konditionelle Fähigkeiten) verläuft in unterschiedlichen Altersabschnitten (Phasen). Durch diese limitierenden altersphysiologischen Bedingungen ist die Art und Weise des Krafttrainings bei Kindern nahezu vorgegeben.

Grundsätzlich gilt, dass bei guter Qualität der Ausführung bereits bei einmaligem Üben pro Woche eine Verbesserung der Kraftentwicklung erreicht werden kann.

Die Hauptkraftansätze für gesamtsportliche und turnspezifische Bewegungen sind die Muskulatur der großen Körpergelenke Schulter und Hüfte sowie der Wirbelsäulengelenke:

- die Muskulatur der Schultergelenke für die Veränderungen im Arm-Rumpf-Winkel (ARW) beim Ziehen im Hang, Stoßen und Drücken im Stütz,
- die Muskulatur der Wirbelsäule für die Veränderungen in den Wirbelgelenken (zur Mittelkörperspannung) bei Körperstreckungen und Beugungen/Rundungen im Hang und Stütz,
- die Muskulatur der Hüftgelenke für die Veränderungen im Bein-Rumpf-Winkel (BRW) beim Laufen, Springen, Landen und bei Beinschwüngen.

Für die „großmotorischen“ Aktionen sportlicher und turnerischer Bewegungen sind die Muskelschlingen, die über die drei „Hauptgelenke“ hinwegführen, verantwortlich.

Für das Krafttraining ohne Partner bieten sich Übungen im „Kraftzirkel“ besonders an. Mit dieser Organisationsform „verdeckt“ man etwas die wenig motivierenden „Einzelübungen“.

Ein „Kraftzirkel“ verlangt eine vorgeschriebene Reihung, Wiederholungen und zeitliche Vorgaben sowie spezifische Anforderungen, die wir in unseren Vorschlägen berücksichtigt haben.

Mit den nachstehenden Vorschlägen haben wir Beispiele gewählt, die vor allem die konditionellen Voraussetzungen schaffen sollen, turnerische Bewegungen zu erlernen. Die meisten Übungsformen sind daher stark an den Fundamentalbewegungen des Gerätturnens

beim SCHWINGEN, SPRINGEN UND ROLLEN sowie (an einige darauf aufbauende Fundamentelemente) für die „Wettbewerbs- und Lehrplananforderungen“ im Gerätturnen ausgerichtet.

Grundprinzipien für das Krafttraining mit Kindern:

- Für Kinder in der Klasse 1 und 2 (6–7-Jährige) sollten nur drei bis vier „Stationen“ gewählt werden, je eine für den ARW, BRW und die Wirbelsäule, in Klasse 3 und 4 kann dies bis auf acht Stationen erweitert werden,
- die schnellkräftigen Übungen müssen Belastungsgrößen von ca. 90% der maximalen Leistungsfähigkeit aufweisen und mit großer Geschwindigkeit absolviert werden,
- auf die Umfänge, Zeitvorgaben und die Intensität wird bei den Vorschlägen zu den einzelnen Übungen näher eingegangen,
- bei den Kraftausdauerübungen, vor allem im Rumpfbereich (Mittelkörperspannung), müssen die angegebenen Zeiten eingehalten werden,
- erst durch das Einhalten der zeitlichen Vorgaben oder der Wiederholungszahl wird ein Trainingseffekt erzielt.

Organisation und Reihung des Zirkels

Ein Kraftzirkel für dieses Alter geht vom allgemeinen Leistungsvermögen (Erfahrungswert der Lehrer) der Kinder aus. Im Alter von sieben bis acht Jahren beginnt der besonders „sensible“ Altersabschnitt für die Schnelligkeits- und Schnellkraftentwicklung. Dabei ist uns bewusst, dass durch angeborene oder bereits erworbene konditionelle Fähigkeiten Leistungsunterschiede bestehen. Wir bieten deshalb je drei sich steigende Stufen der Erschwerung innerhalb der 8 Stationen an. Eine Differenzierung der Anforderungen zwischen a), b) und c) im Hinblick auf die Voraussetzungen der Kinder muss deshalb von der Lehrkraft erfolgen. Die erwähnten Thera-Bänder sind durch Farben im Grad ihrer Elastizität zu erkennen (rot, grün, blau usw.). Jede Farbe hat eine unterschiedliche Elastizität und ist „leicht, mittel und schwer“ zu ziehen.

Gerätebedarf, Organisationsformen:

- Zwei Sprungseile über Kreuz legen oder Markierung auf den Boden zeichnen,
- ein Bohnensäckchen,
- 3 Reutherbretter,
- Kastendeckel und Turnmatten,
- zwei Turnbänke hintereinander stellen,
- 2 Turnbänke, Sprossenwand,
- Turnstäbe,
- Thera-Bänder mit unterschiedlicher Zugelastizität (Farben).

Ziele:

- Entwickeln der Sprungkraftmuskulatur,
- Ausbildung der Schulter-, Arm- und Handmuskulatur,
- Ausbildung der Haltemuskulatur der Rumpfvorder- und -rückseite,
- Entwickeln der Hüftbeugemuskulatur.

Hinweise:

- Der Zirkel soll zwei Mal absolviert werden,
- bei der Übungsausführung sollte zuerst auf qualitativ gute Ausführung und erst danach auf das Tempo geachtet werden,
- bei den „Halteübungen“ sind angegebene Zeiten und Wiederholungen unbedingt einzuhalten,
- immer zwei Kinder üben nacheinander an der gleichen Station.

Koordinative, konditionelle Fähigkeiten

- Muskuläre Steuerung aller Aktionen und Positionen,
- Ausbildung, Entwicklung und Verbesserung der Kraftentwicklung in den aufgeführten Muskel- und Körperbereichen.

Aufgaben:

1. Sprungkraftübungen durch prellendes Abspringen (so schnell wie möglich):

- a) Beidbeinig an einem Linienkreuz
- vor-, seit- und rückwärts, 5-mal umspringen.



b) Auf zwei übereinandergelegten Turnmatten

- Prellend vorwärts hinauf und rückwärts herunterspringen (20-mal).



c) Zwischen einer Kastendeckelgasse

- Prellend auf- und abspringen (20-mal).



2. Armstreckübung (so schnell wie möglich):

- a) In der Bauchlage auf einer Teppichfliese liegt die Stirn auf einem Bohnensäckchen o.ä.
- Rückwärts über zwei Turnbänke schieben.



b) Eine Turnbank in die 6. bis 8. Sprosse hängen, Turnstab befestigen, Bauchlage

- Rückwärts hochschieben.



c) Die Turnbank in die 10. bis 12. Sprosse hängen, Position wie bei a) und b)

- Rückwärts hochschieben.

3. Übungen für die Oberkörpervorderseite:

- a) In der Rückenlage auf einem Reutherbrett mit Griff an der Sprossenwand.
- Beine anhocken (Hüft- und Kniewinkel 90°), Hüfte hochheben und fünf Sek. halten, 3-mal.

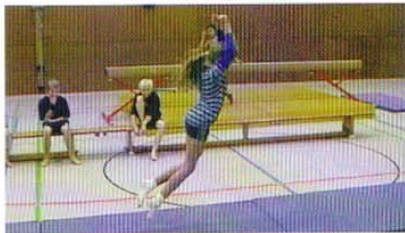


- b) Das Reutherbrett auf einer Turnmatte in die zweite Sprosse einhängen.
- Aufgabe wie bei a).

- c) Das Reutherbrett auf einer Turnmatte in die vierte Sprosse einhängen.
- Aufgabe wie bei a) und b).

4. Sprungkraftübungen:

- a) Drei bis vier Turnmatten hintereinander legen.
- Drei beidbeinige Sprünge vorwärts auf den Turnmatten, Sprünge so weit wie möglich, 1/2 Drehung, 2 Durchgänge.



- b) Im Seitstand zu einem Gerät, eine Hand greift hüfthoch.
- Einbeinige Kniebeuge bis zum Kniewinkel von 90°, 5-mal linkes, 5-mal rechtes Bein.



- c) Ausgangsstellung wie bei b),
- Einbeinige Strecksprünge, 5-mal linkes, 5-mal rechtes Bein.



5. Armbeugeübung:

- a) Auf der Turnbank.
- So schnell wie möglich vorwärts über zwei Turnbänke ziehen.



- b) Die Turnbank in die 6.–8. Sprosse einhängen, Turnstab befestigen.
- In der Bauchlage hochziehen.



- c) Die Turnbank in die 10.–12. Sprosse einhängen.
- In der Bauchlage hochziehen.

6. Übungen für die Rumpfvorder- und Rückseite:

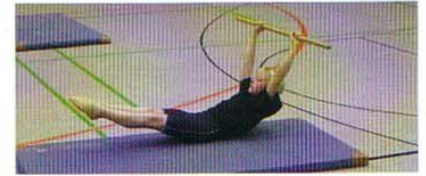
- a) In der Rückenlage auf einer Turnmatte, Knie angehockt.
- Lendenwirbelsäule (LWS) auf den Boden pressen, Arme halten einen Turnstab hinter dem Kopf. Die Beine nur so weit strecken, daß die LWS auf dem Boden bleibt. 10 Sek. halten, 1/2 Drehung in die Bauchlage, den Turnstab mit gestreckten Armen hochheben und 10 Sek. halten.



- b) Ausgangslage wie bei a).
- 5-mal vor- und zurückschaukeln, auf den Bauch drehen, 5-mal auf dem Bauch vor- und zurückschaukeln.



- c) Ausgangslage wie bei a), jedoch die Beine strecken.
- 10-mal vor- und zurückschaukeln, auf den Bauch drehen, 10-mal auf dem Bauch vor- und zurückschaukeln.



7. Übungen für die Schulterrückseite:

- a) Rückenlage mit angehockten Knien, LWS auf den Boden pressen, Füße zur Sprossenwand, ein „leichtes“ Thera-Band in der 2. bis 3. Sprosse einhängen.
- Mit gestreckten Armen das Thera-Band 10-mal über den Kopf in Verlängerung des Rumpfes ziehen.



- b) Gleiche Ausgangslage und Übung wie bei a).
- Mit einem „mittleren“ Thera-Band.
- c) gleiche Ausgangslage und Übung wie bei a) und b).
- Mit einem „härteren“ Thera-Band.

8. Übungen für die Schultervorderseite:

- a) Rückenlage mit angehockten Knien, Kopf zur Sprossenwand und die LWS auf den Boden pressen. Die Arme sind über dem Kopf in Verlängerung des Rumpfes. Ein leichtes Thera-Band in der 2. bis 3. Sprosse einhängen.
- Mit getreckten Armen das gespannte Thera-Band nach vorn zum Oberschenkel ziehen.
- b) Ausgangslage und Übung wie bei a), jetzt ein „mittleres“ Thera-Band verwenden.
- c) Ausgangslage und Übung wie bei a) und b).
- Mit einem „schweren“ Thera-Band.