








# Projekt Partnerschulen des Wintersports

## Kraftübungen ohne Geräte




### ALLGEMEINE TIPPS

Die Zusammenstellung des Übungskataloges wird je nach Auswahl und Wirkung in verschiedene Farbbereiche unterteilt!

- Die Muskelgruppen werden gekennzeichnet durch:

	Gelb	Übungen für	<b>Arme, Schulter und Brust</b>	kurz: <b>ab</b>
	Grün	Übungen für	<b>Bauch</b>	kurz: <b>ba</b>
	Blau	Übungen für	<b>Rücken</b>	kurz: <b>rü</b>
	Orange	Übungen für	<b>Beine</b>	kurz: <b>be</b>
	Braun	Übungen für	<b>Ganzkörperstabilisation</b>	kurz: <b>gk</b>

- Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird gekennzeichnet durch:

leicht:  mittel:  schwer: 

Der Erfolg deines Trainings wird immer von der Beachtung folgender Trainingshinweise abhängen:

➤ Sorgfältiges Auf- und Abwärmen

Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die nachfolgende Belastung vor. Dazu eignen sich in erster Linie Ganzkörperbewegungen wie etwa Laufen oder Seilspringen. Nach dem Aufwärmen werden die wichtigsten Muskeln leicht gedehnt. Beim Abwärmen sollst du die Muskulatur einige Minuten mit lockeren Ganzkörperbewegungen und gezielten Stretching-Übungen entspannen.

➤ Zeitdruck vermeiden

Nimm dir für dein Training entsprechend Zeit. Zeitdruck führt zu Unkonzentriertheit und zu schnellen Bewegungsausführungen. Darunter leidet die Qualität deiner Bewegungsausführung, und es besteht Verletzungsgefahr.

➤ Richtige Ausgangsstellung


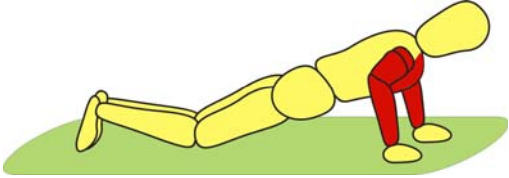

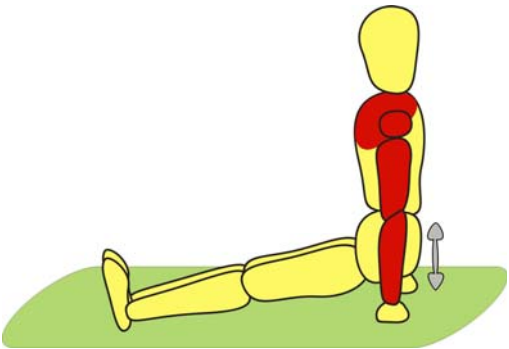

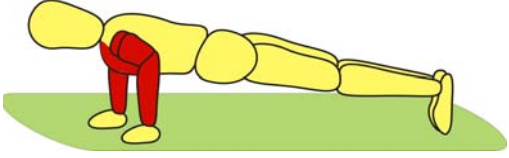
Wähle bei den Übungen eine stabile und sichere Ausgangsposition, beachte dabei genau die beschriebene Körperposition. Ein Abweichen davon kann zu Belastungen der benachbarten Gelenke führen und ist oft ein Zeichen für Kraft- und Bewegungsdefizite. In diesem Fall solltest du eine leichtere Übung wählen.



## **Projekt Partnerschulen des Wintersports**

- Optimale Bewegungsausführung und Bewegungsgeschwindigkeit  
Jede Übung sollte zuerst einmal langsam ausgeführt werden, um die Technik und den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen und zu speichern. Dynamische Übungen sollten langsam und möglichst ohne Schwung ausgeführt werden, statische Übungen sollten nur mit mäßigem Bewegungstempo oder in der Endposition haltend trainiert werden.
- Beidseitigkeit bei den Übungen  
Du solltest entweder innerhalb einer Serie oder während verschiedener Serien beide Seiten gleich intensiv belasten. Ebenso solltest du stets bei der Reihenfolge der einzelnen Übungen darauf achten, dass du die beanspruchten Muskelgruppen abwechselst, d.h. du solltest beispielsweise keine zwei Bauchübungen hintereinander ausführen, sondern eine Bauchübung und anschließend eine Rückenübung.
- Gleichmäßiges Atmen  
Wichtig ist bei allen Übungen eine gleichmäßige ruhige Atmung, niemals den Atem pressen. Atme im Moment der größten Anstrengung bzw. der Anspannungsphase einer Übung bewusst aus. Atme bei der geringeren Belastung bzw. während der Entspannungsphase ein.  
Beachte folgenden Grundsatz:  
Während der **A**nspannung: **A**usatmen  
Während der **E**ntspannung: **E**inatmen  
Niemals die Luft anhalten!
- Pausen einhalten  
Dein Krafttraining ist besonders effektiv, wenn du deinen Muskeln zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause zur Regeneration gönnst. Besonderen Wert solltest du auch darauf legen bei deinem Training mit hohen Wiederholungszahlen die vorgegebenen Zeiten für die Pausen einzuhalten, damit sich die Muskulatur wieder erholen kann. Zu kurze Pausen können einen frühzeitigen Abbruch des Trainings zur Folge haben. Je nach Leistungsvermögen kannst du die Pausen durch Lockerungs- und Entspannungsübungen gestalten.
- Eine musikalische Begleitung hilft dir beim Training! Ebenso ist es motivierender gemeinsam mit Freunden zu trainieren.
- Beim Training solltest du ausreichend Flüssigkeit zu dir nehmen. Warte nicht erst, bis du Durst verspürst.
- Lass dein Training ausfallen, wenn du dich nicht wohl fühlst oder krank bist (sei allerdings ehrlich zu dir selbst!).

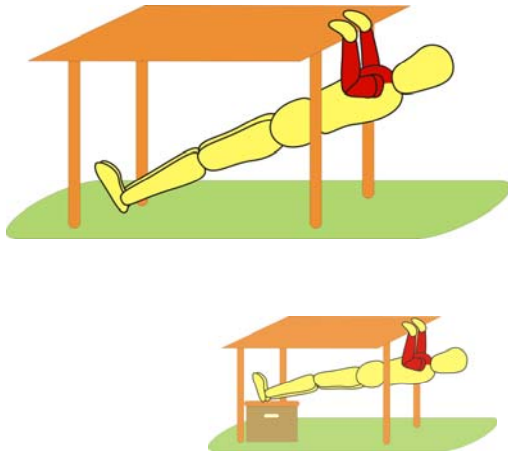
## KB (Kraftübungen ohne Geräte) Arme, Schulter, Brust

<b>KB 1 ab</b> 	<b>Muskulatur: Arme, Schulter, Brust</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Knieliegestütz</li> <li>➤ Arme stützen seitlich auf Brusthöhe</li> <li>➤ Knie liegen am Boden auf</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden)</li> <li>➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten</li> </ul> <p>Tipp: Je weiter du den Griff wählst, desto intensiver wirkt die Übung auf die Brustmuskulatur. Je enger, desto mehr werden die Arme beansprucht!</p>
<b>KB 2 ab</b> 	<b>Muskulatur: Arme, Schulter, Brust</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Langsitz</li> <li>➤ Fäuste neben dem Hüftgelenk abstützen</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arme strecken und beugen</li> <li>➤ Oberkörper nach oben gedrückt und Gesäß so weit wie möglich vom Boden anheben</li> </ul> <p>Tipp: Die Übung wirkt intensiver, wenn du unter den Fäusten unterlegst!</p>
<b>KB 3 ab</b> 	<b>Muskulatur: Arme, Schulter, Brust</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Liegestütz</li> <li>➤ Arme stützen seitlich auf Brusthöhe</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden)</li> <li>➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten</li> </ul> <p>Tipp: Strecke die Arme nicht ganz durch und achte auf eine gerade Körperhaltung!</p>

KB 4 ab



**Muskulatur: Arme, Schulter, Brust**



So wird's gemacht:

Hilfsmittel: Stange oder Tischkante

Ausgangsstellung:

- Liegehang, Körper ist gestreckt, Stange oder Tischkante sollte bei gestreckten Armen auf Schulterhöhe sein

Ausführung:

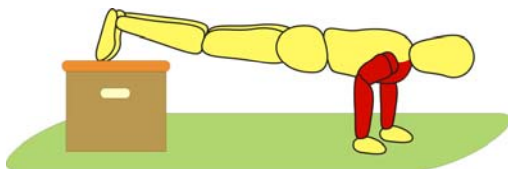
- Arme strecken und beugen, so dass die Nasenspitze fast die Stange oder Tischkante berührt
- Rumpf und Kopf in einer Linie halten

Tipp: Je waagrechter der Körper im Hang, desto schwerer ist die Übung, oder je höher die Stange oder Tischkante, desto leichter!

KB 5 ab



**Muskulatur: Arme, Schulter, Brust**



So wird's gemacht:

Ausgangsstellung:

- Liegestütz, Beine erhöht
- Arme stützen seitlich auf Brusthöhe

Ausführung:

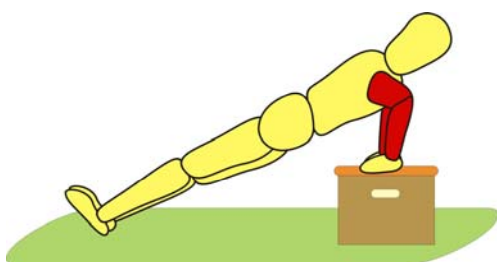
- Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden)
- Rumpf und Kopf in einer Linie halten

Tipp: Nicht ins Hohlkreuz fallen!

KB 6 ab



**Muskulatur: Arme, Schulter, Brust**



So wird's gemacht:

Hilfsmittel: Bank, Kasten oder zwei Stühle

Ausgangsstellung:

- Arme stützen auf Bank, zwischen zwei Stühlen, oder Kasten, Körper ist gestreckt

Ausführung:

- Beugen und strecken der Arme, bei gestrecktem Körper

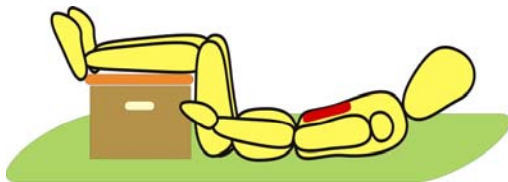
Tipp: Versuche das Becken nach oben zu drücken!

## KB (Kraftübungen ohne Geräte) Bauch

### KB 7 ba



**Muskulatur:** **gerader oberer Bauchmuskel**



So wird's gemacht:

Ausgangsstellung:

- Rückenlage, die Beine sind ca. 90° angewinkelt und liegen auf einem kleinen Kasten

Ausführung:

- Aus der Rückenlage Kopf und Schulter langsam vom Boden abrollen, bis die Hände den Kasten erreichen

Tipp: Achte auf eine langsame Bewegungsausführung!

### KB 8 ba



**Muskulatur:** **gerader Bauchmuskel**



So wird's gemacht:

Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Oberkörper wird angehoben, Hände nach vorne geschoben

Ausführung:

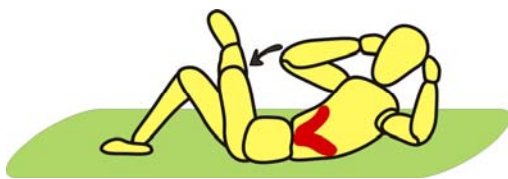
- Im Wechsel wird ein Bein angebeugt, das andere wird gestreckt. Langsames Tempo mit vollständiger Beinstreckung

Tipp: Achte auf eine langsame Bewegungsausführung – Keine Radfahrbewegungen!

### KB 9 ba



**Muskulatur:** **schräger Bauchmuskel**



So wird's gemacht:


Ausgangsstellung:

- den linken Unterschenkel auf das angestellte rechte Bein legen

Ausführung:

- Hände seitlich zum Kopf nehmen, den Kopf anheben und die rechte Schulter zur linken Hüfte aufrollen und umgekehrt
- Lendenwirbelsäule bleibt am Boden liegen

Tipp: Hebe zuerst die Schultern an und drehe dich erst dann zur Seite!

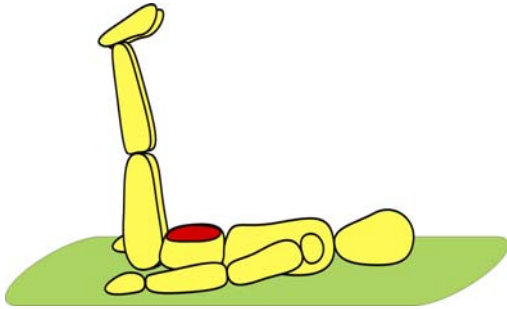
<b>KB 10 ba</b>	■	<b>Muskulatur: gerader oberer Bauchmuskel</b>
		<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rückenlage</li> <li>➤ Beine angewinkelt, Fersen am Boden</li> <li>➤ Arme seitlich fixiert, Fingerspitzen berühren den Hinterkopf nur ganz leicht</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kopf und Schultern vom Boden abheben</li> <li>➤ Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, beim Zurückneigen die Schultern nicht auf den Boden ablegen</li> <li>➤ Kopf behält immer den gleichen Abstand zum Körper</li> </ul>
		Tipp: Blicke nach vorne oben - achte auf eine langsame Bewegungsausführung!

<b>KB 11 ba</b>	■	<b>Muskulatur: schräger Bauchmuskel</b>
		<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Schultern vom Boden nehmen und im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gegen das rechte Knie</li> </ul>
		Tipp: Übe langsam und konzentriert, spüre die Anspannung der Bauchmuskeln!

### KB 12 ba



**Muskulatur: gerader unterer Bauchmuskel**



So wird's gemacht:

*Ausgangsstellung:*

- Rückenlage
- Beine nach oben, Hüftwinkel ca. 90°
- Arme liegen mit den Handflächen nach unten seitlich neben dem Körper

*Ausführung:*

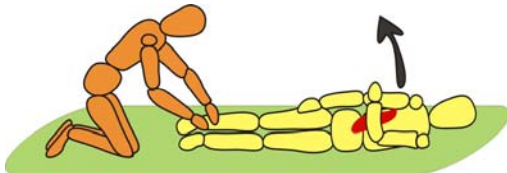
- Das Becken ca. 5 cm vom Boden anheben und langsam senken, als ob jemand die Beine an den Füßen hochziehen würde

Tipp: Nicht mit Schwung üben!

### KB 13 ba



**Muskulatur: schräger Bauchmuskel**



So wird's gemacht:

*Ausgangsstellung:*


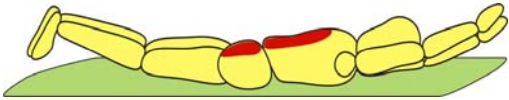

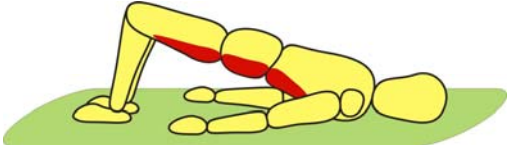

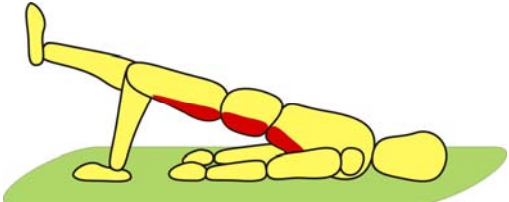
- Gestreckte Seitenlage
- Beine fixiert durch einen Partner oder eine Sprossenwand

*Ausführung:*


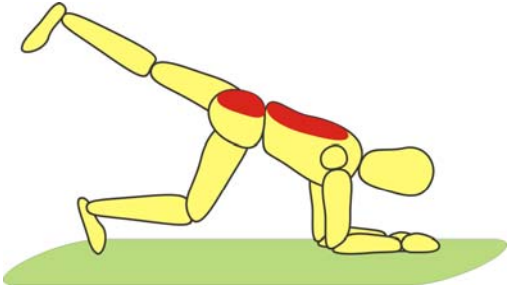



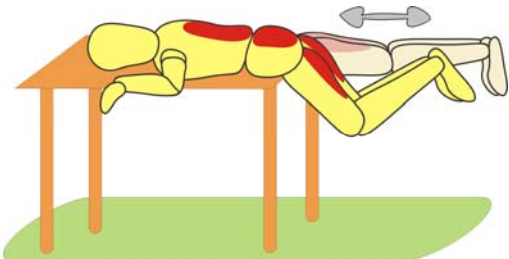
- Schulter vom Boden ohne Rotation im Oberkörper anheben
- Gleite dabei mit deiner Hand an der oberen Seite des Oberschenkels nach unten

Tipp: Versuche, dich nicht auf deinem Ellbogen abzustützen!




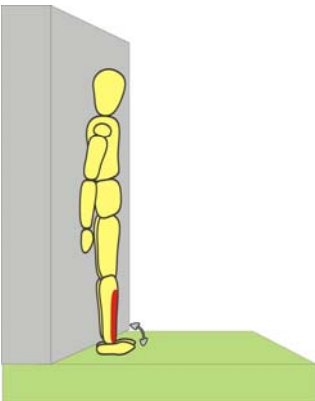

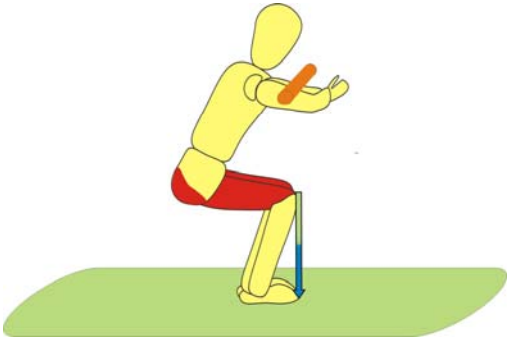
## KB (Kraftübungen ohne Geräte) Rücken


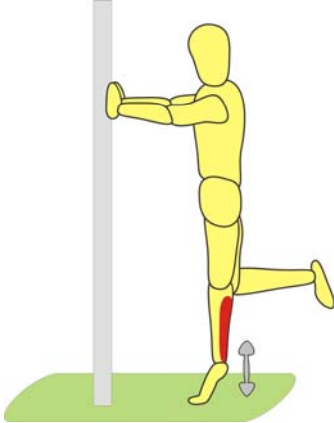




<b>KB 14 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bauchlage</li> <li>➤ Arme und Beine gestreckt vom Boden abheben</li> <li>➤ Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul> <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mit Armen und Beinen wechselseitig leicht pendeln</li> </ul> <p style="background-color: #cccccc;">Tipp: Nicht wippen!</p>
<b>KB 15 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rückenlage, Beine angewinkelt aufsetzen</li> </ul> <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben</li> <li>➤ Oder Streckung in der Hüfte halten</li> </ul> <p style="background-color: #cccccc;">Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!</p>
<b>KB 16 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere in Verlängerung zum Rumpf gestreckt</li> </ul> <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben</li> <li>➤ Oder die Streckung in der Hüfte halten</li> </ul> <p style="background-color: #cccccc;">Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!</p>




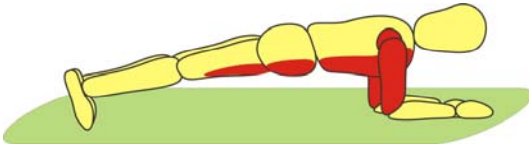

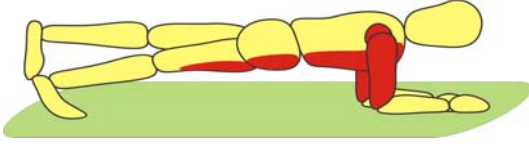

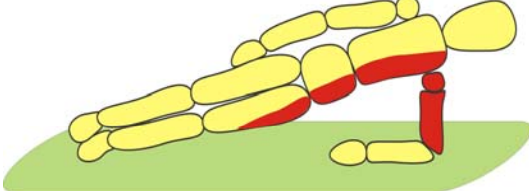
<b>KB 17 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bankstellung mit Unterarmstütz</li> <li>➤ Fußspitzen aufgestellt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ein Knie von der Unterlage leicht anheben, das Knie bleibt gebeugt</li> <li>➤ Das andere Bein strecken, so dass Bein und Rücken eine Gerade ist</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Gebeugtes Knie von der Matte anheben! Achte auf eine gleichmäßige Atmung!</p>
<b>KB 18 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bankstellung, ein Arm und gegengleicher Fuß gestreckt</li> <li>➤ Ferse, Gesäß, Rücken und Arm in einer waagrechten Linie</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ganz lang machen, Gesäß anspannen und diese Position kurz halten, anschließend Gegenbewegung</li> <li>➤ Gestreckten Ellbogen und diagonales Knie fest zusammendrücken, Ellbogen-Kniekontakt und diese Position wiederum kurz halten</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Achte darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und nicht überstreckt wird. Blick zum Boden!</p>
<b>KB 19 rü</b> 	<b>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Tisch oder Kasten</p> <p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bauchlage auf einem Tisch oder Kasten</li> <li>➤ Hüftknochen in etwa an der Kante</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beine im Hüftgelenk beugen und wieder bis zur Waagrechten strecken</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Achte darauf, dass die Beine in Verlängerung der Wirbelsäule bleiben und nicht nach oben überstreckt werden!</p>

## KB (Kraftübungen ohne Geräte) Beine

<b>KB 20 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Oberkörper und Rücken aufrecht an der Wand</li> <li>➤ Oberschenkel waagrecht</li> <li>➤ Kniegelenk ca. 90°</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Position halten (statische Übung)</li> </ul> <p>Tipp: Nicht mit den Armen am Oberschenkel abstützen!</p>
<b>KB 21 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rücken zur Wand, mit den Händen an der Wand abstützen</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zehen vom Boden abheben und wieder senken</li> </ul> <p>Tipp: Füße ca. 10 cm von der Wand entfernen!</p>
<b>KB 22 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Gymnastikstab oder Plastikstange</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stand, Beine hüftbreit, Füße zeigen leicht nach außen, auf den verschränkten Armen liegt ein Gymnastikstab</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Beine beugen und strecken, Oberkörper bleibt gerade</li> <li>➤ Oberarme bleiben oben, so dass der Stab ohne festhalten auf den Schultern liegen bleibt</li> <li>➤ Fußsohlen bleiben am Boden, Knie bleiben während der Beugung hinter den Fußspitzen</li> </ul> <p>Tipp: Unter der Ferse unterlegen! Achte auf eine gerade Haltung der Wirbelsäule!</p>

<b>KB 23 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u> Hilfsmittel: Wand oder Treppe</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Im einbeinigen Stand vor einer Wand stehen und sich daran abstützen, anderes Bein gebeugt</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ferse anheben und wieder senken</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Alternativ kann die Übung auf einer Treppe stehend durchgeführt werden!</p>
<b>KB 24 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u> Hilfsmittel: Stuhl oder kleiner Kasten, Plastikstange</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stand auf einem Bein, das andere liegt auf einem kleinen Kasten oder Stuhl</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Standbein maximal beugen</li> <li>➤ Oberkörper bleibt gerade</li> <li>➤ Standbein so weit vorsetzen, dass beim Beugen das Knie hinter der Fußspitze bleibt</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Um den Rücken gerade zu halten hilft es dir, wenn du eine Plastikstange auf den Schultern hinter dem Kopf hältst!</p>
<b>KB 25 be</b> 	<b>Muskulatur: Beine, Gesäß</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Seitgrätschstand, Beine etwas über Schulterbreite geöffnet</li> <li>➤ Hände seitlich in der Hüfte abstützen</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aus dem Grätschstand heraus Beine beugen bis etwa ein 90° Winkel im Kniegelenk erreicht ist</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Achte darauf, dass beim Beugen das Knie über dem Sprunggelenk bleibt!</p>

## KB (Kraftübungen ohne Geräte) Stabilisationsübungen

<b>KB 26 gk</b> 	<b>Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterarmstütz</li> <li>➤ Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit</li> <li>➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diese Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung)</li> </ul> <p>Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen!</p>
<b>KB 27 gk</b> 	<b>Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Unterarmstütz</li> <li>➤ Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit</li> <li>➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abwechselnd linkes und rechtes Bein anheben</li> <li>➤ Vermeide eine Bewegung zwischen Rumpf und Becken</li> </ul> <p>Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen!</p>
<b>KB 28 gk</b> 	<b>Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung</b>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Heben des Körpers in den seitlichen Unterarmstütz</li> <li>➤ Der Rumpf und die Beine sind angehoben</li> <li>➤ Der Boden wird nur vom Unterarm und den Füßen berührt</li> </ul> <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diese Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung)</li> <li>➤ Seitenwechsel</li> </ul> <p>Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten!</p>



## Projekt Partnerschulen des Wintersports

Kategorie	Körperbildung (KB)
<b>Trainingsbezeichnung</b>	Kraftorientierte Körperbildung
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Muskelaufbau</b></li> <li>○ <b>ganzheitliche Kraftentwicklung</b></li> <li>○ <b>gesundheitsorientiertes Grundlagentraining</b></li> </ul>
<b>Identität</b>	Krafttraining ohne Geräte <ul style="list-style-type: none"> <li>○ geeignet für Heimtraining, Sportplatz oder Halle</li> <li>○ wenig Zeitaufwand und Organisation</li> </ul>
<b>Intensität</b>	Submaximal bis maximal
<b>Umfang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5-10 Übungen</li> <li>○ 2-3 Sätze je Übung</li> <li>○ zeitlicher Aufwand: 30-60 Minuten</li> </ul>
<b>Pausen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1-2 Minuten zwischen den Sätzen</li> <li>○ 2-3 Minuten zwischen den Serien</li> <li>○ vollständige Pause</li> </ul>
<b>Trainingshäufigkeit</b>	mindestens 2 x pro Woche
<b>Trainingshinweise</b>	Stationstraining Einstiegsniveau: mindestens 2 komplette Sätze <ul style="list-style-type: none"> <li>○ bei dynamischen Übungen bis max. 20 Wdh.</li> <li>○ bei statischen Übungen bis max. 60 Sekunden</li> </ul> Zielniveau: 3 komplette Sätze <ul style="list-style-type: none"> <li>○ bei dynamischen Übungen 20 Wdh.</li> <li>○ bei statischen Übungen 60 Sekunden</li> </ul> Steigerung des Schwierigkeitsgrades mit jeweiligem Trainingsfortschritt
<b>Trainingsmethode</b>	Wiederholungsmethode
<b>Energiebereitstellung</b>	anaerob, Laktazid
<b>Zeitpunkt</b>	ganzjährig

<b>Beispiel: Kraftorientierte Körperbildung - Einstiegsniveau</b>	
Geräte	Stoppuhr, Matten
Durchführung	5 Übungen, 2 Sätze 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen 3 Minuten zwischen den Serien
Belastung pro Übung	bei dynamischen Übungen: 12 - 20 Wdh. bei statischen Übungen: 30 – 45 sec.
Gesamtumfang	ca. 30 Minuten

## Stationsform

<p>KB1ab</p>	<p>KB8ba</p>
<p>KB14rü</p>	<p>KB26gk</p>
<p>KB20be</p>	

<b>Beispiel: Kraftorientierte Körperbildung - Zielniveau</b> <span style="float: right;">▲</span>	
Geräte	Stoppuhr, Matten, kleiner und großer Kasten
Durchführung	10 Übungen, 3 Sätze 2 Minuten Pause zwischen den Sätzen 3 Minuten zwischen den Serien
Belastung pro Übung	bei dynamischen Übungen: 12 - 20 Wdh. bei statischen Übungen: 30 – 45 sec.
Gesamtumfang	ca. 60 Minuten

## Stationsform

KB5ab 	KB12ba 
KB18rü 	KB24be 
KB28gk 	KB6ab 
KB13ba 	KB19rü 
KB25be 	KB27gk 



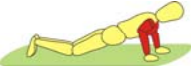




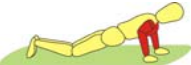

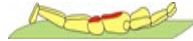









## Projekt Partnerschulen des Wintersports

Kategorie	Körperbildung (KB)
<b>Trainingsbezeichnung</b>	Allgemeine Kraftausdauerorientierte Körperbildung
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ermüdungswiderstandsfähigkeit</li> <li>○ ganzheitliche Kraftentwicklung</li> <li>○ gesundheitsorientiertes Grundlagentraining</li> </ul>
<b>Identität</b>	<p>Kraftausdauertraining ohne Geräte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ geeignet für Heimtraining, Sportplatz oder Halle</li> <li>○ wenig Zeitaufwand und Organisation</li> </ul>
<b>Intensität</b>	Submaximal, d. h. in der Zeit der Belastung sollen möglichst viele Wiederholungen mit einer sauberen Ausführung angestrebt werden
<b>Umfang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5-10 Intervalle</li> <li>○ 2-3 Serien</li> <li>○ zeitlicher Aufwand: 30-60 Minuten</li> </ul>
<b>Pausen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ unvollständige Pause zwischen den Intervallen, 40-20 Sekunden zwischen den Intervallen</li> <li>○ vollständige Pause zwischen den Serien, 5-3 Minuten zwischen den Serien</li> </ul>
<b>Trainingshäufigkeit</b>	1 - 2 x pro Woche
<b>Trainingshinweise</b>	<p>Zirkeltraining Einstiegsniveau: mindestens 2 komplette Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zeitlicher Umfang je Intervall: 20 Sekunden</li> <li>○ Pausengestaltung zwischen den Intervallen: 40 Sekunden</li> </ul> <p>Zielniveau: 3 komplette Serien zeitlicher Umfang je Intervall: 40 Sekunden Pausengestaltung zwischen den Intervallen: 20 Sekunden</p> <p>Steigerung des Schwierigkeitsgrades mit jeweiligem Trainingsfortschritt</p>
<b>Trainingsmethode</b>	Intervallmethode
<b>Energiebereitstellung</b>	anaerob, laktazid
<b>Zeitpunkt</b>	<p>ab: Mitte der Vorbereitungsperiode bis: Ende der Vorbereitungsperiode</p>



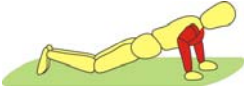








## Allgemeine Kraftausdauerorientierte Körperbildung - Einstiegsniveau -






1. Serie								
<b>1. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 8ba 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>4. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>5. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten								
2. Serie								
<b>1. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 8ba 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>4. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>5. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten								
3. Serie								
<b>1. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 8ba 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>4. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>5. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 



Kategorie	Körperbildung (KB)
<b>Trainingsbezeichnung</b>	Lokale Kraftausdauerorientierte Körperbildung
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ermüdungswiderstandsfähigkeit</li> <li>○ ganzheitliche Kraftentwicklung</li> <li>○ gesundheitsorientiertes Grundagentraining</li> </ul>
<b>Identität</b>	<p>Kraftausdauertraining ohne Geräte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ geeignet für Heimtraining, Sportplatz oder Halle</li> <li>○ wenig Zeitaufwand und Organisation</li> </ul>
<b>Intensität</b>	Submaximal, d. h. in der Zeit der Belastung sollen möglichst viele Wiederholungen mit einer sauberen Ausführung angestrebt werden
<b>Umfang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5-10 Serien</li> <li>○ 2-3 Intervalle</li> <li>○ zeitlicher Aufwand: 30-60 Minuten</li> </ul>
<b>Pausen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ unvollständige Pause zwischen den Intervallen, 40-20 Sekunden zwischen den Intervallen</li> <li>○ vollständige Pause zwischen den Serien, 5-3 Minuten zwischen den Serien</li> </ul>
<b>Trainingshäufigkeit</b>	1 - 2 x pro Woche
<b>Trainingshinweise</b>	<p>Stationstraining</p> <p>Einstiegsniveau: mindestens 5 komplette Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zeitlicher Umfang je Intervall: 20 Sekunden</li> <li>○ Pausengestaltung zwischen den Intervallen: 40 Sekunden</li> </ul> <p>Zielniveau: 10 komplette Serien, 3 Intervalle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zeitlicher Umfang je Intervall: 40 Sekunden</li> <li>○ Pausengestaltung zwischen den Intervallen: 20 Sekunden</li> </ul> <p>Steigerung des Schwierigkeitsgrades mit jeweiligem Trainingsfortschritt</p>
<b>Trainingsmethode</b>	Intervallmethode
<b>Energiebereitstellung</b>	anaerob, laktazid
<b>Zeitpunkt</b>	<p>ab: letztes Drittel der Vorbereitungsperiode</p> <p>bis: erstes Drittel der Wettkampfperiode</p>

## Lokale Kraftausdauerorientierte Körperbildung - Einstiegsniveau -

1. Serie				
<b>1. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 1 ab 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten				
2. Serie				
<b>1. Intervall:</b> KB 8 ba 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 8 ba 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 8 ba 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten				
3. Serie				
<b>1. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 14 rü 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten				

4. Serie				
<b>1. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 20 be 20 Sek. 
Serienpause: 5 - 3 Minuten				
5. Serie				
<b>1. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>2. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 	Pause 40 Sek.	<b>3. Intervall:</b> KB 26 gk 20 Sek. 