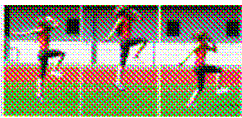



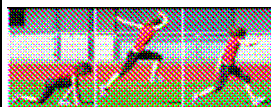


Schnellkraftübungen 1

Bilder von Jonas Odermatt

Region RLZ Frutigen 2011/2012

Ziel	Durch das Schnellkrafttraining können wir die Maximalkraft, Explosivkraft und die Startkraft positiv beeinflussen.
Warm_up	10min Einwärmen (Laufen, Bike oder Seilspringen in verschiedenen Variationen) Übungen 1-3 des Kraftprogramms 1
Cool-Down	Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30 Sekunden halten, dann lösen)
Bemerkungen	Wichtig bei der Schnellkraft ist, dass jede Bewegung, die du machst, mit höchster Explosivität ausgeübt wird, ansonsten trainierst du Kraftausdauer.

Sym.	Skizze	Übungsbezeichnung/-durchführung	Übungskurzbeschreibung/Bew.ausführung
Übung 1		Hopserhüpfen 6 Serien à 8 Sprünge dazwischen 2-3 Minuten Pause	Sprung in die Höhe Absprung und Landung auf dem selben Bein Möglichst lange, hohe Luftphase Kurzer Bodenkontakt Rumpfspannung
Übung 2		Kreuzsprünge 3 Serien à 10 Sprünge dazwischen 2-3 Minuten Pause	Sprünge möglichst schnell ausführen (Frequenzschnelligkeit) Sprünge beidbeinig ausführen (beim Abspringen wie beim Landen mit beiden Beinen Bodenkontakt!) Bewegungsqualität
Übung 3		Beidbeinig vorwärts 3 Serien à 10 Sprünge dazwischen 2-3 Minuten Pause	aneinander gereichte Sprünge ohne Zwischenhupf Beine während Flugphase anziehen Bewegungsqualität
Übung 4		Niedersprünge 6 Serien à 4 Sprünge dazwischen 2-3 Minuten Pause	Sprung von einer Erhöhung, mit direktem beidbeinigem Hochspringen Kurzer Bodenkontakt Als Erhöhung: Bänkli, flache Steine, Schwedenkastenelement Rumpfspannung
Übung 5		Panthersprünge 6 Serien à 6 Sprünge dazwischen 2-3 Minuten Pause	Grössstmöglicher Ausfallschritt in tiefer Position Kräftiger Sprung vorwärts über die totale Beinstreckung zum nächsten Ausfallschritt Ausbalancieren und zum nächsten Sprung ansetzen