

Zirkeltraining Rumpfkraft

Text: Frank Schweikert, Bilder: Lena Schweikert, Januar 2010.

Trainingsziel: Stärkung, Stabilisierung und Koordination des Rumpfes. Ausgleich zum armbetonten Krafttraining.

Zielgruppe: Kanuslalom Wettkampfsportler (Schüler A bis Leistungsklasse) sowie Breitensportler. Die Übungen lassen sich teilweise in ihrer Ausführungsqualität (Intensität, Art der Ausführung) dosieren.

Organisationsform: Zirkeltraining, Stationswechsel und Pausen nach Zeitintervallen (akustisches Signal), Übungen auf Karteikarten beschrieben.

Umfang: 9 Übungen, 1 x wöchentlich. November 2 Serien, Dezember bis Mitte Januar 3 Serien, Mitte Januar bis Februar 4 Serien.

Dauer / Dichte: Bis Mitte Dezember 20" Belastung, 40" Pause. Ab Mitte Dezember 30" Belastung, 30" Pause, Ab Mitte Februar 40" Belastung, 20" Pause. Serienpause 3-5'.



Übung 1: „Rudern“ im Beinhebesitz. Im Sitz mit angehobenen Beinen abwechselnd Beine und Hüfte strecken und beugen, dabei gegengleich Arme beugen und strecken (Ruderbewegung).



Übung 2: Liegestütz auf Petziball. Unterschenkel (leicht), beide Fußspitzen (mittelschwierig) oder eine Fußspitze alternierend links/rechts je 5 Stützbeugen (schwierig) liegen auf Petziball auf, Hände auf Handstand-Übungsklötzen (Handgelenkentlastung), Liegestützbeugen mit zügiger Bewegungsausführung unter Beibehaltung des Gleichgewichts (Hüftbreitenachse gerade).



Übung 3: Aufhocken auf Kasten.

Aufhocken mit den Füßen von Sprungbrett auf Kasten im Stütz, mit (leicht) oder ohne (schwierig) Zwischenhüpfer, zügige Bewegungsausführung unter Kontrolle des Gleichgewichts.



Übung 4: Arm- und Beinheben gegengleich im Ellbogenstütz. Stütz auf Unterarm (leichter) oder Ellbogen (schwieriger) und Knien (leichter) oder Fußspitzen (schwieriger). Gegengleiches anheben von Arm und Fuß, alternierend links/rechts, kontrollierte Bewegungsausführung, Hüftbreitenachse bleibt gerade.



Übung 5: Beine heben im Langhang oder Hüftdrehen seitwärts im Beugehang. An Reckstange oder Basketballkorb, Beine im Knie leicht gebeugt, kontrollierte Bewegungsausführung ohne Pendeln:
 Im Langhang anheben der Beine durch Hüftbeugen (leicht)
 ODER
 Im Beugehang Hüftdrehen seitwärts, alternierend links/rechts (Scheibenwischer, schwierig).



Übung 6: Aufschwingen in Handstand. Hände auf Handstand-Übungsklötzen (Handgelenkentlastung), mehrmaliges Aufschwingen in den Handstand an Wand (leicht) oder ohne Wand (schwierig, Wand nur zur Sicherung), ca. 5" stehen (leicht) oder 10" stehen mit abwechselndem Beugen und Strecken im Schultergelenk (schwierig). Langsame Bewegungsausführung, halten von Körperspannung und Gleichgewicht.



Übung 7: Drehen an Ringen. Aus Beugehang an den Ringen langsames drehen um die Breitenachse: Rückwärts in Hang rücklings und zurück, Körper eingerollt (leicht)
 ODER
 Rückwärts in Schwebegang vorlings, dann in Sturzhang, dann in Schwebegang rücklings und zurück, Körper soweit möglich gestreckt (schwierig).



Übung 8: Rumpf-Seitbeugen mit Stab oder Medizinball. Weites Hüft-Seitbeugen des Oberkörpers mit Stab (leicht) oder 3kg Medizinball (schwierig), alternierend links/rechts, ca. 5" halten, langsame Bewegungsausführung.



Übung 9: Telemark-Sprünge. Springen aus Telemark-Stellung in Telemark-Stellung alternierend linkes/rechtes Bein vorne, beide Füße gerade auf Linie, vorderes Kniegelenk 90° gebeugt, Arme in Seithalte, je ca. 4" halten, langsame Bewegungsausführung unter Kontrolle des Gleichgewichts.

