Dominic Ullrich/Lara Lenhardt

Athletische Basisausbildung

Variantenreich grundlegend Kräftigen …

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Athletische Basisausbildung - Variantenreich grundlegend Kräftigen …

Die vorliegende Übungssammlung soll einen Überblick über allgemeine Stabilisations- und Kräftigungsübungen (ohne oder nur mit geringem Geräteaufwand) geben. Dabei zeigt die „Übungsmatrix“ (Seite 3) grundlegende Körperlagen und –positionen, die in Verbindung mit grundlegenden Stützpositionen zu zahlreichen variantenreichen Übungen im Sinne einer athletischen Basisausbildung kombiniert werden können.

Alle Übungen können aufgrund dieser eindeutig genannten Körperpositionen und Stützpunkte klar umschrieben, bzw. benannt werden, um den Athleten somit deutliche Anweisungen zur Umsetzung der Übung zu geben.

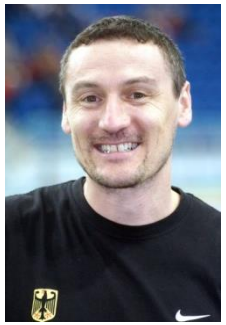
Zusätzlich werden hilfreiche Bewegungsanweisungen und Beobachtungspunkte *(„kursiv“)* zur verdeutlichten Bewegungsvorstellung und richtigen Umsetzung gegeben.

Weitere Variationsmöglichkeiten (auch durch Einsatz von zusätzlichen verwendbaren Geräten) werden bei jeder grundlegenden Übung benannt, um so auch unterschiedliche Schwierigkeitsgrade (leicht, mittel, schwierig) zu ermöglichen.

Somit können durch diese Übungsmatrix nahezu sämtliche Muskelgruppen systematisch durch ein variantenreiches Kräftigungstraining trainiert werden. Die häufig ausgesprochene Bemerkung von vielen Nachwuchsathleten „ich weiß keine Übung mehr!“ gehört so hoffentlich der Vergangenheit an.

Einen herzlichen Dank an unsere Nachwuchsathletin Camilla, die sämtliche Übungen anschaulich und technisch „sauber“ präsentiert hat.

Wir wünschen viel Erfolg bei der Umsetzung …



Dominic Ullrich

Leiter Jugendlehre
Deutscher Leichtathletik-Verband

Lara Lenhardt

FSJ 2014/2015 Carl-von-Weinberg-Schule
Eliteschule des Sports Frankfurt a.M.

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Übungsmatrix

Beispiele für grundsätzliche Körperlagen/-positionen und mögliche Stützpunkte

Grundsätzliche Stützpunkte

Grundsätzliche Körperlage/-positionen	Handstütz	Unterarmstütz	Fußstütz	Schulterstütz
Rückenlage			✓	✓
Bauchlage		✓	✓	
Seitenlage		✓	✓	
Vierfüßlerstand	✓		✓	
Einbeinstand			✓	

Darüber hinaus mit zusätzlichem Geräteeinsatz:

Kasten

Ball

Bank

…

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Bauchlage – Unterarmstütz – gestreckte Beine - Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Oberkörper und Beine in einer Linie (Körperspannung!)“

„Nasenspitze zeigt zum Boden“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Vorderseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

• Einbeinig	leicht bis mittel
• Beidbeinig mit Stütz auf Ball	mittel
• Einbeinig mit kleinen Sprüngen des Stützbeins	mittel bis schwierig
• Einbeinig und einarmig (gegengleich)	schwierig
• Einbeinig mit Stütz auf Ball	schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Bauchlage – Handstütz – gestreckte Beine – Fußstütz
(*„Liegestützposition“*)

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Oberkörper und Beine in einer Linie“

„Oberkörper berührt kurz den Boden“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Schulter- und Brustmuskulatur, Arme, Rumpf

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Hände stützen auf Kasten — leicht
- Einbeinig — leicht bis mittel
- Breiter/ enger Handstütz — leicht bis mittel
- Beidbeinig mit kleinen Sprüngen — mittel bis schwierig
- Hände bilden ein Dreieck — schwierig
- Hände stützen auf Ball — schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Beine angewinkelt in der Luft
(*„Sit-up-position“*)

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Oberkörper und Arme in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Gerade und schräge Bauchmuskulatur

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Arme auf den Bauch — leicht
- Arme angewinkelt *(„Hände an die Ohren“)* — leicht bis mittel
- Bein knapp über dem Boden austrecken und gegen das angewinkelte Bein drücken — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Vierfüßlerstand (*Knie abheben*)

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule“

„In der Streckung: Beine und Oberkörper in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Vorder-/ Rückseite, Arme

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Ein Bein austrecken — leicht bis mittel
- Ein Arm und ein Bein gegengleich austrecken — schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Seitenlage – Unterarmstütz – Beine gestreckt

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper in einer Linie“

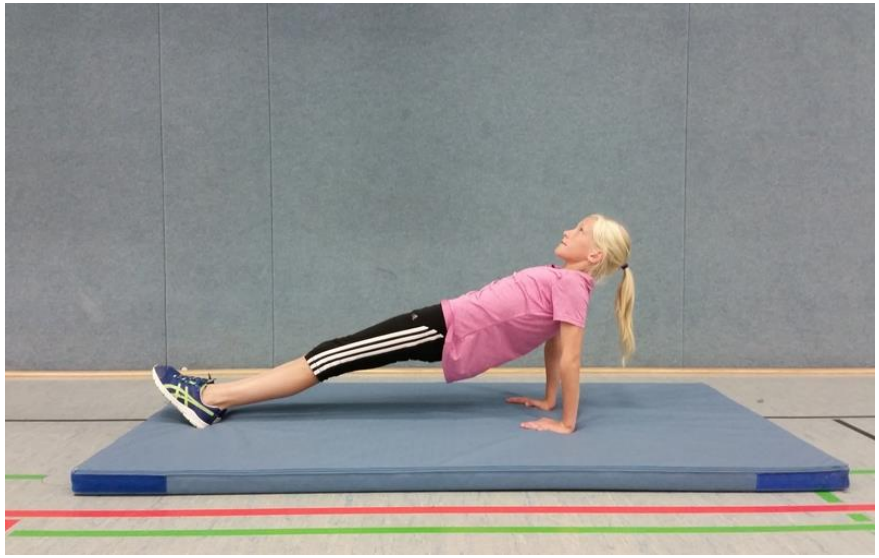
Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

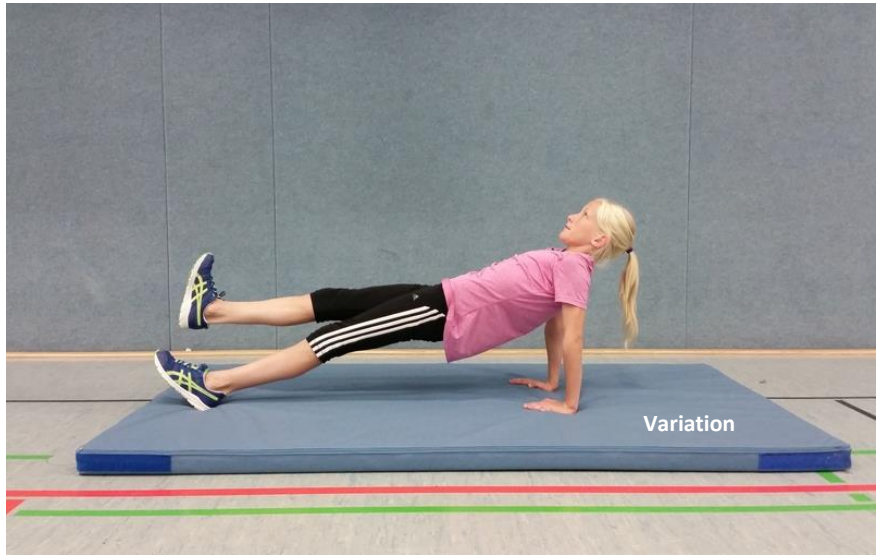
Rumpf, seitl. Oberschenkel

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Oberes Bein nach oben austrecken — leicht bis mittel
- Oberes Bein hoch und runter bewegen — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt





Körperlage/-position:

Rückenlage – Handstütz - Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einbeinig mittel
- Einarmig und einbeinig gegengleich schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Handstütz – Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einbeinig (Bein nach oben) mittel
- Einbeinig (Bein zur Seite) mittel
- Einbeinig mit kleinem Absprung schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Unterarmstütz – Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper eine Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einbeinig (Bein nach oben) mittel
- Einbeinig (gestrecktes Bein zur Seite) mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Handstütz – Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine 90° Winkel, Hüfte oben“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einbeinig — leicht bis mittel
- Hüfte hoch und runter — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Handstütz – einbeiniger Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine je 90°, Arme gestreckt, Hüfte oben“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Oberschenkel Rückseite, Arme

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Hüfte hoch und runter — mittel bis schwierig
- Schulterstütz auf Ball — mittel bis schwierig
- Schulterstütz auf Ball hoch und runter — schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Bauchlage – Arme und Beine abgehoben

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Nasenspitze zeigt zum Boden, Arme 90°“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rücken, Oberschenkel Rückseite, Schulter

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Arme gestreckt — leicht bis mittel
- Arme und Beine bewegen sich — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Schulterstütz – Fußstütz (Ferse)

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine 90°, Oberschenkel und Oberkörper in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Oberschenkel Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einbeinig — mittel
- Einbeinig mit Stütz auf Ball — mittel bis schwierig
- Einbeinig mit Stütz auf Ball hoch und runter — schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Seitenlage – Unterarmstütz – Beine gestreckt

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper in einer Linie“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, seitl. Oberschenkel

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Unteres Bein im 90° Winkel mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Bauchlage – Unterarmstütz – einbeiniger Fußstütz

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Beine und Oberkörper in einer Linie, ein Bein zur Seite gestreckt“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Vorderseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Ausgestrecktes Bein 90° Winkel mittel
- Ausgestrecktes Bein und Ball um Stützarm rollen schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Ausfallschritt

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Vorderes Bein 90° Winkel, gerader Oberkörper, nicht abstützen“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Oberschenkel Vorder- und Rückseite

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Absenken der Hüfte (hoch-runter) — mittel
- Abspringen — mittel bis schwierig
- Abspringen mit Beinwechsel — schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position/Anweisungen:

Einbeiniger Vierfüßlerstand

Beobachtungspunkte:

„Gestrecktes Bein und Oberkörper in einer Linie, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Rumpf, Oberschenkel Vorder-/ Rückseite, Rücken

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Einen Arm austrecken — leicht bis mittel
- Knie und Ellenbogen zusammenführen — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Einbeinstand

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Vorderes Bein 90° Winkel, Oberkörper aufrecht“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Oberschenkel Vorder- und Rückseite, Unterschenkel

Variationen (Schwierigkeitsgrade: leicht, mittel, schwierig):

- Strecksprung — leicht bis mittel
- Strecksprung ½ Drehung — mittel
- Alles mit Augen zu — mittel bis schwierig

© D. Ullrich/ L. Lenhardt

Körperlage/-position:

Rückenlage – Arme gestreckt – ein Bein gestreckt – ein Bein 90°

Beobachtungspunkte/Anweisungen:

„Bein und Arme wechselseitig vom Boden abheben“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Bauch, Oberschenkel Vorder- und Rückseite,

Körperlage/-position:

Rückenlage – Arme angewinkelt – Ellenbogenstütz - Beine 90°

Beobachtungspunkte:

„Schultern vom Boden Abgehoben, Stütz über Ellenbogen“

Zielsetzung allgemeine Kräftigung (beteiligte Muskelgruppen):

Schulter