

INHALTSVERZEICHNIS

- 1 Vorwort8
- 2 Theoretische Grundlagen der Kraft 14
 - 2.1 Kraft als sportmotorische Fähigkeit..... 14
 - 2.1.1 Maximalkraft..... 15
 - 2.1.2 Schnellkraft..... 15
 - 2.1.3 Kraftausdauer..... 16
 - 2.2 Muskularbeit verstehen 16
 - 2.2.1 Aufbau und Funktionsweise der Muskulatur 19
 - 2.2.2 Energiebereitstellung für Muskelkontraktionen20
 - 2.2.3 Muskelaktivierung 21
 - 2.2.4 Kontraktionsarten.....22
 - 2.3 Adaptationen durch Krafttraining 26
 - 2.3.1 Primäre Effekte durch Krafttraining28
 - 2.3.1.1 Intra- und intermuskuläre Koordination28
 - 2.3.1.2 Hypertrophie28
 - 2.3.1.3 Passiver Bewegungsapparat.....30
 - 2.3.2 Sekundäre Effekte durch Krafttraining..... 31
 - 2.3.2.1 Physische Effekte 31
 - 2.3.2.2 Psychische Effekte 33
- 3 Theoretische Grundlagen des Krafttrainings 40
 - 3.1 Prinzipien des Krafttrainings 41
 - 3.1.1 Das Prinzip des trainingswirksamen Reizes42
 - 3.1.2 Das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung43
 - 3.1.3 Das Prinzip der variierenden Belastung45
 - 3.2 Trainingssteuerung 46
 - 3.2.1 Zielorientierung im Schulsport..... 47
 - 3.2.2 Belastungsparameter 50
 - 3.2.2.1 Belastungsintensität 50
 - 3.2.2.2 Belastungsdichte 53
 - 3.2.2.3 Belastungsdauer..... 53
 - 3.2.2.4 Belastungsumfang..... 54
 - 3.2.2.5 Bewegungsausführung..... 54

3.3	Planung und Durchführung einer Krafttrainingseinheit	56
3.3.1	Erwärmung.....	56
3.3.1.1	Allgemeine Erwärmung.....	56
3.3.1.2	Mobilisierung.....	57
3.3.1.3	Spezifische Erwärmung.....	58
3.3.2	Krafttraining.....	59
3.3.2.1	Split- und Ganzkörper-Training.....	59
3.3.2.2	Organisation der Übungen	60
3.3.3	Cool Down	62
4	Krafttraining im Kindes- und Jugendalter	66
4.1	Tainingswirksamkeit.....	66
4.2	Entwicklungsphasen.....	69
4.2.1	Frühes Schulkindalter	70
4.2.2	Spätes Schulkindalter.....	74
4.2.3	Pubertät	75
4.3	Hinweise für die Trainingspraxis	83
4.3.1	Intensität	83
4.3.2	Vielseitige Trainingsreize	84
4.3.3	Trainingsbereich	84
4.3.4	Trainingsgeräte.....	84
4.3.5	Außentemperatur.....	85
4.3.6	Atmung	85
4.3.7	Geschlechtsspezifika	86
5	Übungsauswahl	92
5.1	Funktionelles Training.....	92
5.1.1	Zugübungen	96
5.1.1.1	Vertikale Zugübungen	98
5.1.1.2	Horizontale Zugübungen.....	104
5.1.2	Druckübungen	112
5.1.2.1	Vertikale Druckübungen	113
5.1.2.2	Horizontale Druckübungen.....	119
5.1.3	Kniedominante Übungen	132
5.1.4	Hüftdominante Übungen	147
5.1.5	Wadenheben	158
5.1.6	Core-Übungen.....	161

5.1.7	Partnerübungen	180
5.1.7.1	Zug- und Druckübungen mit Partner.....	180
5.1.7.2	Unterkörperübungen mit Partner	184
5.1.7.3	Core-Übungen mit Partner	187
5.2	Möglichkeiten zur Progression bzw. zum Erschweren und zur Erleichterung von Übungen.....	192
5.2.1	Widerstand und Wiederholungszahl.....	192
5.2.2	Hebelverhältnisse	194
5.2.3	Unilaterale Übungen.....	196
5.2.4	Instabiler Untergrund.....	196
5.2.5	Ausnutzen der exzentrischen Bewegungsphase.....	198
6	Organisationsformen des Krafttrainings	202
6.1	Zirkeltraining.....	203
6.2	Intervalltraining (Tabata)	209
6.3	Stationstraining.....	212
6.4	Die Turnhalle als Fitnesscenter (Freies Üben)	215
6.5	As Many Rounds As Possible (AMRAP).....	216
6.6	Every Minute On the Minute (EMOM).....	218
6.7	Team Challenge	219
6.8	Frontalunterricht (Fitnesskurs).....	221
	Anhang.....	224
1	Quellen	224
2	Weitere Lehrpläne.....	230
3	Bildnachweis.....	232