

Weiterbildung für Übungsleiter an der Südbadischen Sportschule Steinbach

### **Athletik-Training und Laufkoordination:**

Die sportliche Leistung wird von verschiedenen Einflussgrößen bestimmt. Im Athletiktraining werden folgende Aspekte trainiert:

- Konditionelle Fähigkeiten
- koordinative Fähigkeiten
- Kraftfähigkeiten

### **Ziele des Athletiktraining und der Übungen zur Verbesserung der**

#### **Laufkoordination:**

- Verbesserung der sportartspezifischen Leistung
- Verletzungsprophylaxe
- Verbesserung konditioneller Grundlagen, der koordinativen Fähigkeiten und der Kraftfähigkeiten – immer in Bezug zur Leistung in der Hauptsportart.

Kondition / Koordination / Kraft müssen werden im Athletiktraining sportspezifisch trainiert. Die maximale Leistung in einer Komponente ist relativ uninteressant und u.U. sogar kontraproduktiv.

#### **Einsatzmöglichkeiten:**

- ganzjährig
- nach Verletzungen
- Saisonvorbereitung

Ideal: **Ganzjährig** (an-/eingepasst an Haupttrainingseinheiten; Schwerpunktsetzung)

#### **Verschiedene Trainingsschwerpunkte im Athletik-Training:**

abhängig von Leistungsvoraussetzung, Zielsetzung, Sportart und Organisationsform:

- Schnelligkeit
- Schnellkraft

- Kraft-/Kraftausdauer / Kraftfähigkeiten
- Zweikampfsituationen
- Conditioning
- Koordinative Fähigkeiten
- .....

Einige Schwerpunkte lassen sich teilweise allgemein- z.B.: sportartenübergreifend im Verein trainieren – z.B.: Kondition, allgemeine Grundlagen für Fußballer und Handballer; dagegen wird sportartspezifische Kondition dann nur mit den jeweiligen Sportlern trainiert.

### **Mögliche Trainingsgestaltung im Athletik-Training:**

- Warming-Up / Mobilität
- Funktionelles Training (ausgewählte Übungen)
- Athletik-Training (als Hauptteil oder Elemente aus dem Athletiktraining) oder:
- Hauptsportart (als Hauptteil)
- Elemente aus dem Athletik-Training
- Cool-Down / Mobilität / etc.

### **Mobilität für Läufer:**

Hüftmobilität und Fuß- und Sprunggelenke.

### **Unterschied Functional Training – Athletiktraining:**

Functional Training: Grundlegende Bewegungsmuster

Athletiktraining: sportartspezifisch

### **Functional Training für Laufen (als Warming-Up) - Beispiel(e):**

- Seilspringen (beidbeinig / einbeinig)
- b.B.: Kniebeugen / Overhead-Squat (Full Range of Motion; mit und ohne Last)
- einbeinige Übungen: Kniebeugen (und Varianten- mit und ohne Last); Ausfallschritte; Step-Ups.

## **Athletiktraining für Läufer:**

deckt verschiedene Aspekte und Schwerpunkte ab.

### Rumpfmuskulatur / Core-Training:

Unterarmstütz / Seitstütz / entsprechende Varianten / Liegestütze (langsam / schnell) / .....

### Schwerpunkt Kraft / Schnellkraft:

Sprünge, Sprungkrafttraining; Sprungübungen:

- Squat-Jumps (als Strecksprung; als "Weitsprung" = laufspezifischer)
- Drop Jump (aus Absprunghöhe x – ohne Verzögerung beim Bodenkontakt – ein Vertikalsprung oder ein "Weitsprung" = laufspezifischer)
- Squat-Jumps auf Kästen; auf Treppe etc.
- Angehockter Sprung (Vertikalsprung)
- Seitwärtssprung einbeinig wechselnd ohne Kästen etc.
- Seitwärtssprünge über und auf Bänke / Kästen etc.
- Sprünge mit Zusatzlast (Hantel, Medizinball, Kettlebell)
- einbeinige Sprünge (vorwärts, seitwärts, rückwärts; sowohl mit Beinwechsel wie auch Landung auf dem gleichen Bein). Zusätzlich auf und über Kästen / Treppen / Bänke. Aufbau ggf. mit unterschiedlichen Abständen.

### Hindernisse für Sprünge:

Bänke / Hürden / Kästen / Treppe, etc.

Aufbau einzeln oder als Sprungbahn – z.B. 3 Bänke oder 5 Kästen

**Ausführung:** schnell, explosiv; saubere Bewegungskontrolle; geringe

Wiederholungszahl; abhängig von der Übung: Landung auf dem ganzen Fuß / Mittelfuß oder Fußballen (Beispiel: Squat-Jump = Mittelfuß; Seilspringen = Fußballen)

### Sprungbahnparcours mit wechselnden Übungen:

- Reifen (seitlich versetzt); ca. 8 – 10 (einbeinig, horizontal springend)
- Kastenteile (länglich): ca. 4 (im Laufschrift mit einem Bein auf Kasten)
- Bänke (2 – 3) (Squat-Jump / Seitwärtssprung / etc. )

- Kasten oder Hochkasten (3) (auf Kasten springen; Drop-Jump)
- Hütchen (Ballensprung)

Exkurs: Laufspezifische Kraft:

- Bergauflaufen (Kraftausdauer; extensive Intervalle)
- Bergauflaufen (kurze Intervalle; hohe Schrittfrequenz / niedrige Schrittfrequenz / große Schritte / kleine Schritte).
- Sprungübungen und Schrittsprünge bergauf
- Treppenlauf (hohe Frequenz)
- Zusätzlich: "sprinten" mit Bremsschirm oder Bremsschlitten

**Laufkoordination / Lauf-ABC / Spirt-ABC:**

teilweise identisch mit Sprungübungen (s.o.)

- Sprunggelenksarbeit
- Kniehebelauf
- Skippings (moderate Kniehebeläufe)
- Hopslerlauf
- Schrittsprünge
- Seitwärtslaufen / Rückwärtslaufen / Überkreuzlaufen
- Anfersen

**Schnelligkeit / hohe Frequenz:**

- Sprinten auf der Stelle
- Traben – Sprinten – Traben
- Pendelläufe / vorwärts / seitwärts / rückwärts
- Zick-Zack-Sprints mit 3 – 4 Richtungswechseln (Hütchen; Gesamtstrecke ca. 30m)

KONTAKT:

JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® Mauerbergstr. 110

76534 Baden-Baden

Tel.: 07223 / 8004699

Mobil: 0177 / 4977232

Mail: [info@aktiv-training.de](mailto:info@aktiv-training.de)