

Kraft und spezifische Vorbereitung

Autor(en): **Parroud, Bernard**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992766>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Am Beispiel der russischen Kunstturnerinnen:

Kraft und spezifische Vorbereitung

Bernard Perroud / Übersetzung B. Boucherin

Die beiden Programme (Kraft und spezifische Vorbereitung) sind nach einem Studienaufenthalt im russischen Kunstturnerinnen-Mekka, dem ZSKA Moskau, entworfen worden. Unsere Turnerinnen des Elite- und Juniorinnenkaders führen sie gemäss ihrer Trainingsplanung regelmässig durch. Erste Erfolge sind schon nach relativ kurzer Zeit sichtbar geworden.

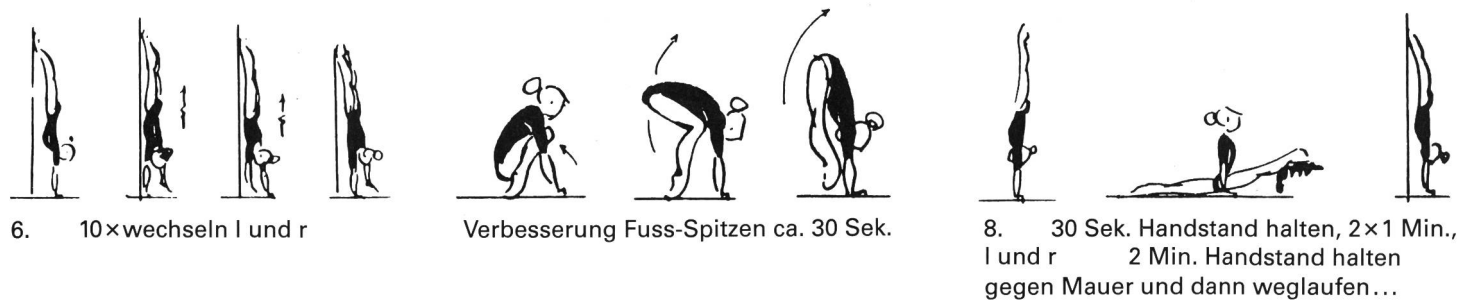
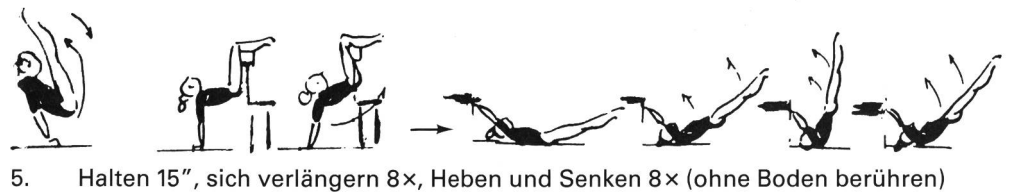
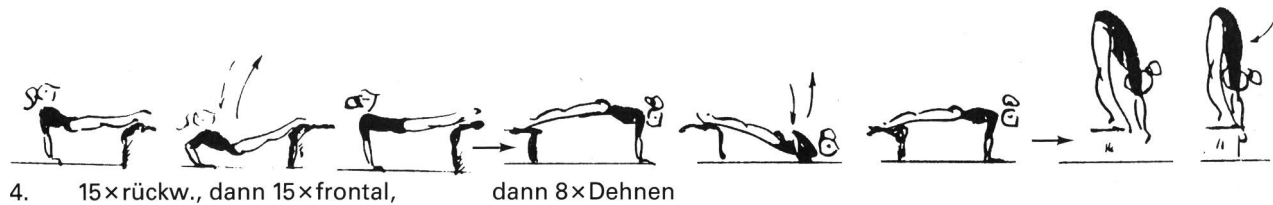
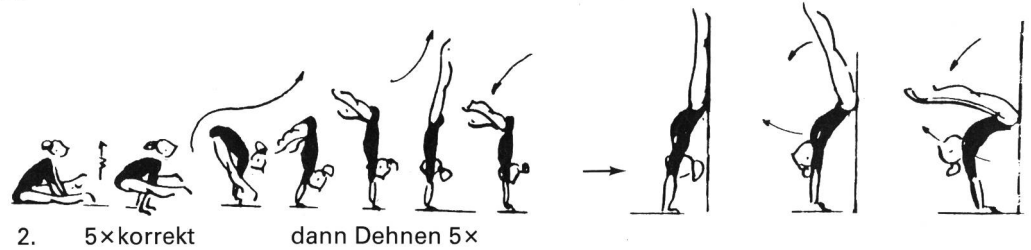
Diese beiden Programme können auch für jüngere Turnerinnen übernommen werden, bedürfen aber der nötigen Anpassung an das entsprechende Leistungsniveau. Die Trainer müssen die technisch korrekte Ausführung instruieren und auch kontrollieren.

Tägliche spezifische Vorbereitung

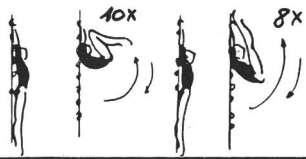
(an Trainingstagen mit konditionellem Akzent auszuführen)

Dieses Programm wird
2x hintereinander
durchgeführt

1. Lauf verschieden zwischen 15–20 Min.



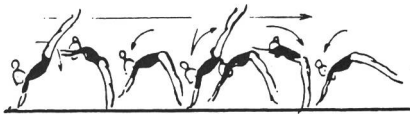
Krafttrainings-Programm



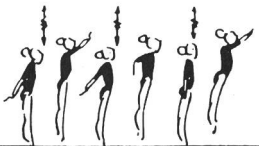
10× gehockt (schnell) 8× gestreckt



10× mit Hilfe

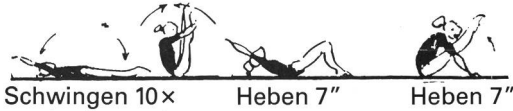


20× rückwärts springen



100× (2. Sprung höher als 1.)

10× schnell



Schwingen 10× Heben 7'' Heben 7''



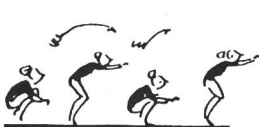
8× mit Hilfe oder 3× allein



20× vorwärts springen



10× l+r



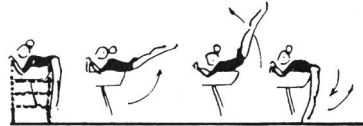
45 Sek. Halten



30×



50× sehr schnell (gerader Rücken)



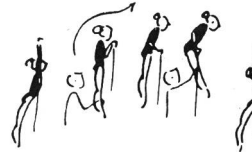
50× auf Pferd oder Kasten



10× langsam



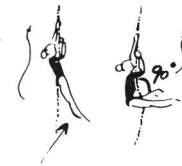
15× l+r



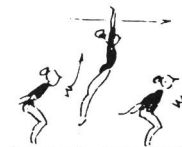
10× mit Hilfe



30× schnell



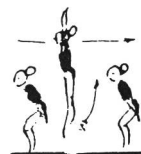
1×15 / 1×20 Ziehen (langsam zurück)



30× vorwärts



20× l+r



30× rückwärts



20× l+r