

Zentralkurs Geräteturnen

Begrüssung



PERSONALIEN

Name: Krähenbühl
Vorname: Tobias
Geburtsdatum: 12.12.1988
Wohnort: Rapperswil-Jona
Beruf: Personal Trainer /
Konditionstrainer Swiss-Ski (Aerials)
Ehemaliger Kunstturner im Leistungszentrum Niederlenz



Zentralkurs Geräteturnen

Ziele



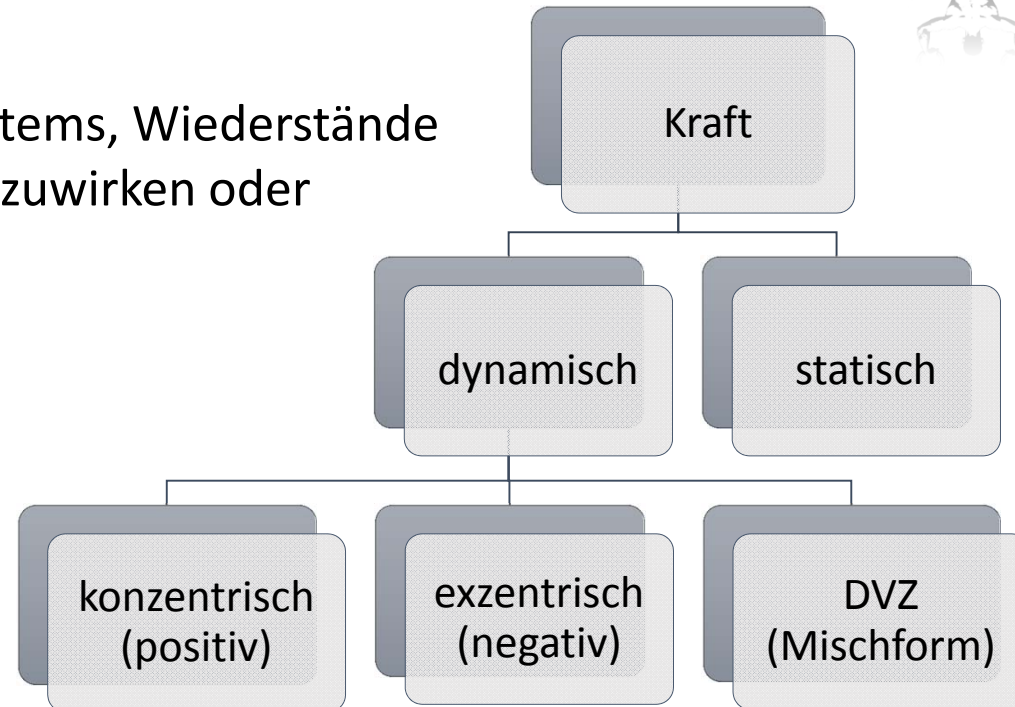
- **Praxis**
(Kraftparcours)
- **Theoretische Grundlagen im Krafttraining.**
(Was ist Kraft? / Was für Kraftarten gibt es? / Wie kann Kraft aufgebaut werden?)
- **Wie wird das Krafttraining im Turnsport gestaltet?**
(Sportartspezifisch oder konventionell)

Zentralkurs Geräteturnen

Input Kraft

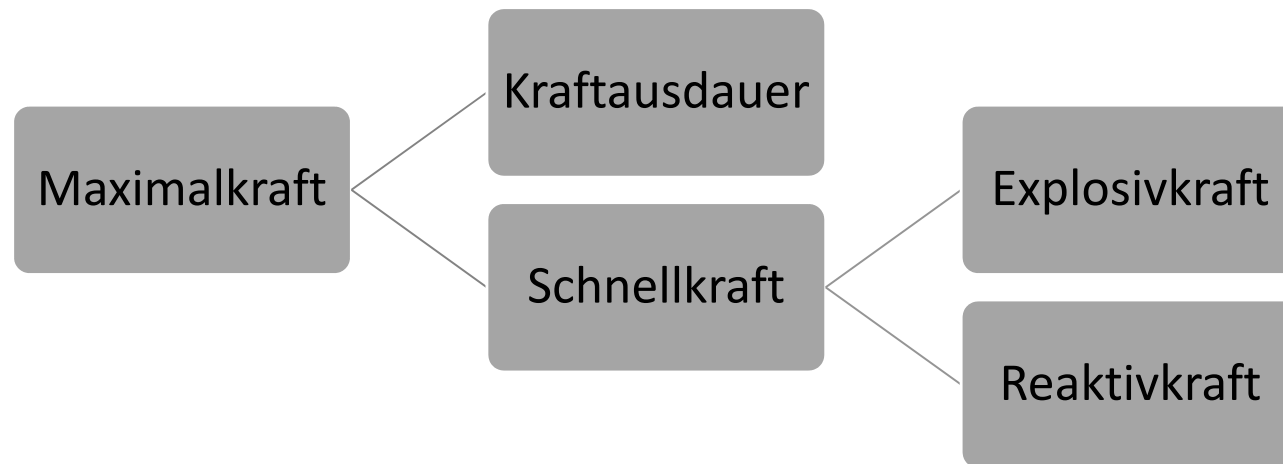


Kraft ist die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, Widerstände zu überwinden, entgegenzuwirken oder sie zu halten.



Zentralkurs Geräteturnen

Input Kraft



Was für Anpassungen haben wir im Krafttraining?

- Strukturelle Anpassung (Aufbau Muskelmasse)
- Funktionelle Anpassung (verbesserte Muskelkoordination und Regulation)

Zentralkurs Geräteturnen

Input Kraft



Form	Umfang	Pause	Reiz	Anzahl TE pro Woche
Maximalkrafttraining	1-4 WDH 3-5 Sätze	> 5 min	> 85%	1-2 mal
Hypertrophie	8-12 WDH 3-4 Sätze	> 2 min	70-80%	1-4 mal
Schnellkraft	3-5 WDH 4-6 Sätze	> 3 min	50-70%	1-3 mal
Kraftausdauer	15 WDH 2-3 Sätze	< 2 min	30-70%	1-2 mal

Mini Band



je eine Länge à 10 Meter

- vorwärts**
- rückwärts**
- seitwärts**

Kniebeuge



3x 12 Wiederholungen (Maximal 1 min Pause)

-Kniebeuge

-Überkopfkniebeuge

-Kniebeuge mit Medizinball

Liegestütze



Tabata Prinzip (8 Runden à 20 Sek. on 10 Sek. off)

-auf den Knien

-Original

-mit Unterstützung

Front- Side- Re- Fly



3 Runden à 10 Wiederholungen

-Front Fly

-Side Fly

-Re Fly

Ring rows



3 Runden so viele Wiederholungen wie möglich

-Ringe

-Reck

Einbeinige Kniebeuge



Je 3x 8 Wiederholungen (explosiv aufstehen)

-100° Winkel

-90-70° Winkel

Box Jumps



3x 8 Wiederholungen (reaktiv)
-Rebounder
-reaktiv positiv