

“Fit(ness) mit dem eigenen Körpergewicht

Krafttraining wird von verschiedenen Autoren auf die unterschiedlichsten Weisen definiert. Für Menzi et al. (2007, S. 38) handelt es sich beim Krafttraining um ein Entgegenwirken (isometrisch & exzentrisch) oder Überwinden (konzentrisch) eines „[...] *progressiv ansteigenden Widerstand[s][...]*“. Gottlob (2013, S.VI) wiederum bezeichnet Krafttraining als die „[...] *Konfrontation des Körpers mit überschwelligem Belastungsreizen*“.

Fasst man diese beiden Definitionen zusammen, so erhält man ein sehr klares Bild, worum es sich bei einem nachhaltig angelegten Krafttraining drehen muss:

1. Überschwellige Reizsetzung
2. Progressive Belastungssteigerung

Diese beiden Komponenten müssen mithilfe der Belastungsnormativa und Trainingsprinzipien langfristig erarbeitet werden.

„Je geringer die Muskelkräfte, desto geringer sind die Dämpfungs- und Kompensationsmöglichkeiten, desto höher die Belastung der passiven Strukturen und desto höher schließlich auch das Verletzungsrisiko bei Stürzen etc.“ (Gottlob, 2013, S. 14)

Die positiven Auswirkungen, die durch ein ganzheitliches Krafttraining hervorgerufen werden können, wurden in der (Sport-) Wissenschaft umfangreich nachgewiesen und beschrieben und umfassen folgende Trainingsarten:

- Hochleistungstraining
- Gesundheits- und Fitnessstraining
- Rehabilitationstraining
- Technik- und Taktiktraining
- Nachwuchs- und Kindertraining

Einige relevante Einflüsse werden in weiterer Folge zusammengefasst:

Einflussfaktoren	
1	Günstige Auswirkungen auf die Körperhaltung
2	Erhöhte lokale Muskelausdauerfähigkeit
3	Verbesserte Gelenkstabilität – auch erhebliche Stabilisierungshilfe bei starkem Längenwachstum
4	Verletzungsprophylaxe
5	Verbesserung weiterer motorischer Fähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
6	Grundlage für andere Sportarten (Basis, Ergänzung, Leistungsverbesserung, bei angestrebter Leistungssportlicher Karriere eine höhere Belastbarkeit)
7	Festigkeit der passiven Strukturen des Bewegungsapparats
8	Verbessertes Körpergefühl
9	Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Quelle: Zawieja & Oltmanns (2011, S. 19; zit.n. Gottlob, 2002, S. 30)

Praxis

Klärung der Zielgruppe & Voraussetzungen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren // Breiten-, Freizeit- oder Leistungssportler?)

Klärung der Zielsetzung (Kraftausdauer, Muskelaufbau, Ganzkörper/Teilkörper,...?)

Klärung der Vorgehensweise (Intermitt. Zirkel, Agonist/Antagonisten Zirkel,...?)

Klärung des verfügbaren Equipments / der Dauer

Klärung von Erschwerungs- und Vereinfachungsstrategien

Warm-Up

Allg. Warm Up – Low Int.

1. Satellitenlauf (4 „Moves“ als Positionen, Akustische Reizsetzung)
2. Roboterlauf 1.0 (taktile Reizsetzung mit kontralateraler Reaktion / Arme,Beine heben) + 2.0 (Cool Down, geschlossene Augen & durch Raum führen)

Allg. Warm Up – Medium Int.

1. Shoulder Run (kinästhetische Reizsetzung/ taktile Reizsetzung)

Spez. Warm Up – Mobility

1. Aktiver Stand
2. Brustwirbelsäulen-, Hüft- und Kniemobilisation
 - a. Jiu Jitsu Partnermob.
 - b. Windmills
 - c. Squat BWS Rot.
 - d. Quadrupedal Side Lunge
3. Schultermobilisation
 - a. 8er
 - b. Teacup Dance
 - c. Aktiver/Passiver Hang (Elevation)
 - d. Aktiver/Passiver Stütz (Depression)
 - e. Chest Pull/Inv. Scapula Row (Retraktion)
 - f. Scapula Push Up (Protraktion)

4. Hüftmobilisation

- a. 8er
- b. Hip Opener
- c. Deep Squat

5. Knie- und Sprunggelenksmobilisation

- a. Plantarflex.& Dorsalext. Stehend
- b. Deep Squat (Gewichtsverlagerung & Kreise)

Vertical Pull

1. Pull Ups

- a. Technik (Aktiver Hang, Schulterblattdepression, AR Schulter, Unterschied Chin Up/Pull Up,...)

b. Vereinfachung

1. Pull Up ecc. (maximale Exzentrik)
2. Jumping Pull Up (kurze Konzentrik, 1-2sec statisch, maximale Exzentrik)
3. Band Pull Ups
4. Partner Pull Ups

c. Erschwernis

1. Frenchies
2. Pull Ups mit Gewicht (KB)
3. Tuck Pull Ups
4. L-Pull Ups
5. Einhändig statisch halten (Kinn über Stange)
6. Pull Up & einhändig maximale Exzentrik
7. Sgl. Arm Jumping Pull Up (kurze Konzentrik, 1-2sec statisch, maximale Exzentrik)
8. Sgl. Arm Band Pull Ups
9. Clap Pull Ups
10. Chest Pull Ups
11. Muscle Ups
12. Wall Pull Ups

Horizontal Pull

1. Inverted Rows

a. Technik (Aktiver Hang, Schulterblattretraktion, AR Schulter, ...)

b. Vereinfachung

1. Neigungswinkel
2. Verringerung Hebel
3. Partnerhilfe

c. Erschwernis

1. Neigungswinkel
2. Inv. Rows mit Gewicht (KB)
3. Sling Trainer (Variationen)

2. Sloth Climb / Pull Ups

a. Technik (Aktiver Hang, Schulterblattretraktion, Hüftstreckung,...)

b. Vereinfachung

1. Aktiv Hängen
2. Klettern

c. Erschwernis

1. Sloth Pull Ups mit Gewicht (KB)
2. Pull Up & einhändig maximale Exzentrik
3. Einhändige Sloth Pull Ups

Horizontal Push

1. Push Ups

a. Technik (Mittelkörper, AR Schultern, Ellbogenstellung,...)

b. Vereinfachung

1. Stütz halten
2. Quadruple Movement
3. Inchworm
4. Push Up ecc.
5. Push Up mit Stütz auf Erhöhung
6. Push Up mit Hebelverkürzung

c. Erschwernis

1. Push Up mit erhöhten Füßen
2. Frenchies
3. Rev. Push Ups
4. Push Up mit Gewicht (Scheibe)
5. Push Up & einhändig maximale Exzentrik
6. Push Up mit Band

7. Sling Trainer (Variationen)
8. Spiderman, Clap Push Up,...

“Vertical” Push

1. Dips

a. Technik (Full ROM Schultern, Ellbogenstellung,)

b. Vereinfachung

1. Wall Support Hold
2. Jumping Dip + maximale Exzentrik
3. Triceps Dip
4. Wall Dip
5. Corner Bar Dip

c. Erschwernis

1. Reverse Wall Dip
2. Single Bar Dip
3. Reverse Bar Dip
4. Dip mit Gewicht (KB)
5. Wall Dip einhändig

2. Military Press (MP)/Handstand Push Ups

a. Technik (Ellbogenstellung, Stand, Mittelkörper)

b. Vereinfachung

1. Yoga Push Up
2. Sgl. Arm MP (KB, Langbank)
3. Military Press (Langhantel, Reckstange, Langbänke)
4. Jackknife Push Up (Beine abgelegt, 90° Hüftwinkel)

Hip & Knee Extension

1. Glute Bridge

- a. Technik (Fuß-, Knieposition, Peak Contraction,...)
- b. Variationen

1. Glute Bridge
2. Glute Bridge einb.
3. Glute Bridge mit erhöhten Füßen
4. Sling Trainer (beidb./einb.)
5. Glute Bridge mit Band (beidb./einb.)
6. Glute Bridge mit Gewicht (KB) (beidb./einb.)
7. Leg Curl (Sling, beidb./einb.)

2. Hip Thrusts

- a. Technik (Fuß-, Knieposition, Peak Contraction,...)
- b. Variationen

1. Hip Thrusts
2. Hip Thrusts einb.
3. Hip Thrusts mit Gewicht (KB) (beidb./einb.)

3. Squats

- a. Technik (Fuß-, Knieposition, Peak Contraction,...)
- b. Variationen

1. Wall Squat
2. Box Squat
3. Air Squat
4. Box Squat + Strecksprung
5. Goblet Squat
6. Front Squat (Langhantel, Reckstange, Langbänke)
7. Split Squat
8. Blg. Split Squat
9. Shrimp Squat
10. Pistol Squat (exz./exz.+iso./exz.+iso.+konz.)

Core

1. Plank (stat. und/oder dyn.)

- a. Technik (Schulter- & Unterarmposition, LWS,...)
- b. Variationen

1. Plank am Boden (Liegestütz-oder Unterarmstütz)
2. Plank mit erhöhten Beinen
3. Plank mit Slingtrainer (Hebel anpassen!)
4. Plank to Push Up (Beckenrotation!)
5. Sliding Plank

6. Side Plank (li/re) am Boden (Liegestütz-oder Unterarmstütz)
7. Side Plank mit erhöhten Beinen
8. Side Plank mit Gewicht (+Rotation)
9. Side Plank mit Slingtrainer

2. Human Flag

- a. Technik (Griffarten, Schulter,...)
- b. Vereinfachung

1. Dragon Flag (stat./dyn.)
2. Flag Lift (Partner)
3. Flag Hold (Partner/Band)
4. Tuck Flag exz./iso.
5. Tuck Flag Jump + maximale Exzentrik
6. Flag exz./iso.
7. Tuck Flag exz./iso.

3. Gerade Bauchmuskulatur dyn.

- a. Variationen

1. Tailor Crunches
2. Funct. Crunches
3. Leg Raises
4. Hip Raise
5. Jackknife TRX
6. Salam

4. Schräge Bauchmuskulatur dyn. + stat.

- a. Variationen

1. Diag. Tailor Crunch
2. Lateral Funct. Crunches
3. Crunch 2 Heel Tap
4. Band Lifts + Woodchoppers

Praktische Umsetzung - Basis

Upper + Lower Body → RPE 9 ¹ !	Reps	Reps	Reps	Reps
1) Beg.: Glute Bridge Adv.: Sgl. Leg Glute Bridge	8-15 Reps 8-15 Reps/S		8-15 Reps 8-15 Reps/S	
2) Beg.: Band Pull Ups ISO Top 3'' Adv.: (Band) Pull Up Frenchies (ecc.)	8-15 Reps min. 6 Reps		8-15 Reps min. 6 Reps	
3) Beg.: Wall Squats (BW) SLOW Adv.: Wall Goblet Squats	8-15 Reps		8-15 Reps	
4) Beg.: Push Ups ISO Top Adv.: Inch Worm Push Ups	8-15 Reps		8-15 Reps	
5) Inverted Rows	8-15 Reps		8-15 Reps	
6) Beg.: Bench Dips Adv.: Bench Dips w/ diff. grip (narrow, medium, wide → 1 Rep)	8-15 Reps min. 3 Reps		8-15 Reps min. 3 Reps	
Übungen 1-2 // 3-4 // 5-6 jeweils 1 Satz – 2 Durchgänge, dann zu nächstem Block				

Mittelnkörper – Plank Ladder:

- ✓ 10'' Plank – 10'' Side Plank links – 10'' Side Plank rechts – 10'' Pause
- ✓ 20'' Plank – 20'' Side Plank links – 20'' Side Plank rechts – 20'' Pause
- ✓ Usw.

Progression:

- ✓ SchülerInnen wählen die für sie passende Schwierigkeitsstufe und schreiben die erreichten Wiederholungen mit (leere Spalte)
- ✓ Wenn 15+ **saubere** Reps bei einer Übung möglich sind – Schwierigkeitsgrad steigern
- ✓ Plan über 1-4 Wochen wiederholen (leichte Adaptationen sinnvoll)

¹ RPE 9: eine Wiederholung **wäre** noch sauber gegangen

Upper + Lower Body → RPE 9 ² !	Reps	Reps	Reps	Reps
1) Beg.: Elev. Glute Bridge Adv.: Elev. Sgl. Leg Glute Bridge	8-15 Reps 8-15 Reps/S		8-15 Reps 8-15 Reps/S	
2) Beg.: Band Pull Ups ISO Top 5'' Adv.: (Band) Pull Up Frenchies (conc.)	8-15 Reps min. 6 Reps		8-15 Reps min. 6 Reps	
3) Beg.: Blg. Split Squats (BW) SLOW Adv.: Blg. Split Goblet Squats	8-15 Reps/S		8-15 Reps/S	
4) Beg.: Rev. Elev. Frenchie Push Ups Adv.: Rev. Push Ups	8-15 Reps		8-15 Reps	
5) Hor. Sloth Pull Ups	8-15 Reps		8-15 Reps	
6) Beg.: (Ass.) Conc. Wall Dips Adv.: Rev. Wall Dips	8-15 Reps		8-15 Reps	
Übungen 1-2 // 3-4 // 5-6 jeweils 1 Satz – 2 Durchgänge, dann zu nächstem Block				

Praktische Umsetzung – leicht Fortgeschritten

² RPE 9: eine Wiederholung **wäre** noch sauber gegangen

Mittelkörper – Plank Countdown:

- ✓ z.B.:40'' Plank – 40'' Side Plank links – 40'' Side Plank rechts – 40'' Pause
- ✓ 30'' Plank – 30'' Side Plank links – 30'' Side Plank rechts – 30'' Pause
- ✓ Usw.

Progression:

- ✓ SchülerInnen wählen die für sie passende Schwierigkeitsstufe und schreiben die erreichten Wiederholungen mit (leere Spalte)
- ✓ Wenn 15+ **saubere** Reps bei einer Übung möglich sind – Schwierigkeitsgrad steigern
- ✓ Plan über 1-4 Wochen wiederholen (leichte Adaptationen sinnvoll)

Praktische Umsetzung – Challenges

Push Ups	Pull Ups	Goblet Squats	Hip Thrusts	Wall/Bar Dips	Inverted Rows
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.	10.
Push Ups	Pull Ups	Goblet Squats	Hip Thrusts	Wall/Bar Dips	Inverted Rows
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.	10.

Push Ups	Pull Ups	Goblet Squats	Hip Thrusts	Wall/Bar Dips	Inverted Rows
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.	10.
Push Ups	Pull Ups	Goblet Squats	Hip Thrusts	Wall/Bar Dips	Inverted Rows
1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.	9.
10.	10.	10.	10.	10.	10.

SchülerInnen bekommen jeweils einen Trainingsplan und können ihren Fokus selbst setzen → jede Übung muss aber zumindest bis Level 5 geschafft werden (einzelnen Wiederholungen abhaken!) → unterschiedl. Levels im Aufbau (erhöhte Push Ups, Pull Up Bänder,...) berücksichtigt

✓ (Gewinner (insg. die meisten Reps) bekommt einen Preis)

Praktische Umsetzung – Challenges

Team A						Team B					
Push Ups	Pull Ups	Wall Dips	Inverted Rows	Hip Thrusts	Goblet Squats	Push Ups	Pull Ups	Wall Dips	Inverted Rows	Hip Thrusts	Goblet Squats
10	10	10	10	25 kg	25 kg	10	10	10	10	25 kg	25 kg
20	20	20	20	50 kg	50 kg	20	20	20	20	50 kg	50 kg
30	30	30	30	100 kg	100 kg	30	30	30	30	100 kg	100 kg
40	40	40	40	200 kg	200 kg	40	40	40	40	200 kg	200 kg
50	50	50	50	300 kg	300 kg	50	50	50	50	300 kg	300 kg
60	60	60	60	400 kg	400 kg	60	60	60	60	400 kg	400 kg

70	70	70	70	500 kg	500 kg	70	70	70	70	500 kg	500 kg
80	80	80	80	600 kg	600 kg	80	80	80	80	600 kg	600 kg
90	90	90	90	700 kg	700 kg	90	90	90	90	700 kg	700 kg
100	100	100	100	800 kg	800 kg	100	100	100	100	800 kg	800 kg
150	150	150	150	900 kg	900 kg	150	150	150	150	900 kg	900 kg
200	200	200	200	1000 kg	1000 kg	200	200	200	200	1000 kg	1000 kg

- ✓ Jedes Team versucht möglichst viele Wiederholungen der einzelnen Übungen zu absolvieren, das Team mit der höchsten Gesamtwertung gewinnt (statt Gewicht bei Hip Thrusts und Goblet Squats können auch Rep-Ranges vorgegeben werden)
- ✓ Problematik Vereinfachung: die SchülerInnen sollen dort abgeholt werden wo sie sind, d.h.: stärkere SchülerInnen dürfen des Gewinnens wegen **nicht** eine für sie zu einfache Variante wählen (z.B.: pro Satz sind max. 15 Wiederholungen gültig pro SchülerIn // machen 5 SchülerInnen jws. 14 Push Ups gemeinsam → 70 durchstreichen)

Praktische Umsetzung – Challenges

<u>Spielplan</u>					
Push Ups	Pull Ups	Wall Dips	Inverted Rows	Hip Thrusts	Goblet Squats
10:	10:	10:	10:	25 kg:	25 kg:
20:	20:	20:	20:	50 kg:	50 kg:
30:	30:	30:	30:	100 kg:	100 kg:
40:	40:	40:	40:	200 kg:	200 kg:
50:	50:	50:	50:	300 kg:	300 kg:
60:	60:	60:	60:	400 kg:	400 kg:
70:	70:	70:	70:	500 kg:	500 kg:

80:	80:	80:	80:	600 kg:	600 kg:
90:	90:	90:	90:	700 kg:	700 kg:
100: A	100:	100:	100:	800 kg:	800 kg:
150:	150:	150:	150:	900 kg:	900 kg:
200:	200:	200:	200:	1000 kg:	1000 kg:

Ablauf:

- ✓ Jedes Team versucht so viele Felder wie möglich zu gewinnen, z.B.: 100 Push Ups gemeinsam – Teamnamen bei LehrerIn eintragen (s.o.)
- ✓ Jedes Team hat 1-3x die Möglichkeit ein Feld, das bereits vom anderen Team “erobert” wurde einzufordern: zuerst die Anzahl an Wiederholungen machen (z.B.: 200 Inverted Rows), dann das andere Team fordern (dieses muss annehmen). Die Aufgabe kann z.B.: eine simple Geschicklichkeits- oder Zielwurfübung sein. Wird diese vom herausfordernden Team gewonnen, dann darf sie in das eroberte Feld den eigenen Teamnamen schreiben

Literaturtipps

- De Marées, H. (2003). *Sportphysiologie* (9. Auflage). Köln: Sportverlag Strauss
- Gottlob, A. (2013). *Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule* (4. Auflage). München: Urban & Fischer Verlag.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training* (16. Aufl.). Balingen: Spitta Verlag GmbH.
- Wirth, K., Schlumberger, A., Zawieja, M. & Hartmann, H. (2012). *Krafttraining Leistungssport-Theoretische Grundlagen für Trainer und Athleten*. Köln: Sportverlag Strauß.
- Zatsiorsky, V.M. & Kraemer, W.J. (2008). *Krafttraining – Praxis und Wissenschaft* (3., überarbeitete und ergänzte Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.