



Trainingsplan für Fähigkeiten und Fertigkeiten

Name: _____ Jahrgang: _____

Zielsetzung: _____

Zeitraum: _____

Erwärmen	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Schnelligkeit	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Kraft	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Technik	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Beweglichkeit	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa

Ausdauer	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa





Bsp.-Trainingsplan für Fähigkeiten und Fertigkeiten

Name: Jane Doe

Jahrgang: 2007

Zielsetzung: Vorbereitung Kadertest (05.09.2020)

Zeitraum: 27.07.2020 – 04.09.2020 (6 Wochen)

Erwärmen	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Jogging	6 min mittleres Tempo (75% HF _{max})	1			1		
Laufvarianten	4 min mittleres Tempo (75% HF _{max})		1			1	
Zirkel	4 Übungen á 60 s; 3 Durchgänge			1			1
Seilspringen	3 min versch. Varianten; wenig Pause	1	1	1	1	1	1

Schnelligkeit	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Standhochsprung	3 Wdh.; auf Mattenstapel	5		5		5	
30 m-Sprint	Pausen lohnend		5		5		5
Prellsprünge*	siehe Kadertest 2018	3		3		3	
Hürdenbahn	5 Hürden, 10 m; Pausen lohnend		3		3		3

Kraft	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Beinheben*	siehe Kadertest 2018	3			3		
Rollverbindung*	siehe Kadertest 2018		3			3	
Bauchpresse	Im Sitzen gestr. Beine heben, 10s halten			3			3
Flieger*	siehe Kadertest 2018	3			3		
Oberk. aufrichten	Bauchlage auf Kasten/Trampolin		3			3	
Klimmzüge*	So viele wie möglich; ohne/mit Hilfe			3			3

Technik	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Handstandspringen	Arme durchgestreckt, Schulterdruck	10			10		
Handstandlaufen	so weit wie es geht		3			3	
Handstandstehen*	siehe Kadertest 2018			3			3
Schweizer/Wiener*	Falls zu schwrg.: aus Handst. absenken	3	3	3	3	3	3
Bodenkomplexübng.*	siehe Kadertest 2018	5	5	5	5	5	5

Beweglichkeit	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Fußdehnung*	auf Untersch. setzen, Knie anheben		3		3		3
Spagat rechts/links*	45 s; siehe Kadertest 2018	3		3		3	
Briefmarke*	30 s; siehe Kadertest 2018	3	3	3	3	3	3
Bücbeweglichkeit*	45 s Bücksitz mit leichtem Nachfedern	3	3	3	3	3	3

Ausdauer	Hinweis	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
15 min-Lauf	75% HF _{max} ; mit Endspurt		1				
Intervall-Laufen	75% HF _{max} ; 4x 350 m locker, 50 m Spurt				1		
Bleep-Test*	siehe Kadertest 2018						1
Zirkel	6 Übungen, 3 Durchgänge; jeweils 40 s Belastung, 20 s Pause (85% HF _{max})	1		1		1	





Vorschläge für das Training von Fähigkeiten und Fertigkeiten

Erwärmen	Ausführung
Jogging	6 min mittleres Tempo (75% HF _{max})
Laufvarianten	4 min mittleres Tempo (75% HF _{max})
Seilspringen	3 min versch. Varianten; wenig Pause
Zirkel	4 Übungen á 60 s; 3 Durchgänge (Mountain-Climber, Ausfallschritt, Burpees, Squats, ...)
...	

Schnelligkeit	Ausführung
Rollenverbindung	max. Anzahl in 30 s: Arme und Beine vom Boden weg
Hock-Strecksprung	30 s: deutlicher Hockstand, hohe Sprünge
Standweitsprung	10 Sprünge; Oberkörper oben lassen
Standhochsprung	5 x auf Mattenstapel; annähernd maximale Höhe
Sprungkraft Boden	30 s: Grätsche fast waagerecht; aufrecht
30 m-Sprint	45-60 s; lohnende Pause zwischen den Versuchen
Hürdenbahn	4 x hin, 3 x zurück; beidbeinig springen
Prellsprünge*	siehe Kadertest 2018
...	

Kraft	Ausführung
Liegestütz	max. Anzahl; ein Bein vom Boden weg
Klimmzüge*	Ohne/mit Hilfe: So viele wie möglich
Langhantel	Bizeps-Curls: 12 Wdh. bis Erschöpfung
Sit ups	Beine nicht fixiert
Schiffchen gerade	2 x 20 Rücken + 2 x 20 Bauch
Schiffchen seitlich	1 x 20 links + 1 x 20 rechts
Bauchpresse	Sitzposition, Hände auf Kniehöhe aufsetzen, Beine komplett vom Boden abheben, 10 s halten
Oberkörperkreisen	30 s: Bauchlage, Beine gegrätscht, Füße aufgestellt
Klimmzüge*	Ristgriff; Kinn über Stange; Schiffchenposition; Füße an Kasten; keine Zeitvorgabe
Beinheben*	Langhang (AK10-11) oder Winkelhang (AK 12-21); Beine gestreckt und geschlossen; keine Zeitvorgabe
Flieger*	Hüfte an Mattenkante; Hände schulterbreit
Rollverbindung*	Schiffchenposition; Hände schulterbreit; Berühren der Zehenspitzen; Arme und Beine berühren nicht den Boden
...	

Technik	Ausführung
Handstandlaufen	Insgesamt 20 m: Füße zusammen
Handstandspringen	Arme durchgestreckt, Schulterdruck
Handstand	Insgesamt 90 s stehen; aus der Hocke
Handstandstehen*	AK9: 60 s; AK10-11: 30 s; AK12-21: 30 s; Drehungen innerhalb Quadrat 1 m x 1 m
Schweizer/Wiener*	gestreckte Arme und Beine; kein Schwungeinsatz; max. 100 s
...	





Beweglichkeit	Ausführung
Mittelspagat	45 s: Ellenbogen aufgestützt
Spagat rechts/links*	45 s; siehe Kadertest 2018
Bücksitz/Bückstand*	45 s Bücksitz mit leichtem Nachfedern
Briefmarke li/re	45 s: Arm gestreckt über Kopf, zum Fuß
Briefmarke*	45 s; siehe Kadertest 2018
Obersch.-Dehnung	45 s: Hüfte gerade, Oberkörper aufrecht
Arm-Rumpf-Winkel	45 s: Arme eng, mit Druck hinter den Kopf
Fußdehnung*	45 s: auf Untersch. setzen, Knie anheben
...	

Ausdauer	Ausführung
15 min-Lauf	Laufeinteilung üben (75% HF _{max}); mit Endspurt
Intervall-Laufen	350 m locker, 50 m Spurt; Wdh. ohne Pause (75% HF _{max})
Bleep-Test*	20 m-Abstand; mit Tonaufnahme; siehe Kadertest 2018
Zirkel	6 Übungen, 3 Durchgänge; 40 s Belastung, 20 s Pause (85% HF _{max})
...	

* Kadertest

Hinweise zur Trainingsplanung

In jedem Training der Fähigkeiten und Fertigkeiten für das Trampolinturnen (ohne Trampolin) sollten folgende Komponenten enthalten sein:

- Erwärmung 10-15 min
- Kraft- oder Schnelligkeitstraining 15-25 min
- Techniktraining 15-20 min
- Beweglichkeitstraining 15 min
- Ausdauertraining aerob oder anaerob 15-20 min
- Ausdehnen 5 min

Summe: 75-100 min

Erwärmung

Bei der Erwärmung muss der gesamte Kreislauf beansprucht werden. Es bieten sich Laufübungen oder komplexe Übungen mit umfangreicher Muskelbeteiligung an.

Seilspringen ist obligatorisch, da es in einer Übung eine Belastungssteigerung und eine Steigerung des koordinativen Anspruchs bietet.

Schnelligkeitstraining

Schnelligkeit ist eine koordinativ bedingte konditionelle Fähigkeit. Sie kann nur in einem einigermaßen ausgeruhten Zustand trainiert werden. Dementsprechend muss nach einer Belastung (z. B. 5 Wdh.) eine lohnende Pause eingehalten werden, z. B.:

1. 5 x Standhochsprung
2. 2 min Pause
3. 5 x Standhochsprung
4. 2 min Pause
5. 5 x Standhochsprung





Krafttraining

Als Krafttrainingskomponenten werden hier nur Maximalkraft und Kraftausdauer behandelt. Beim Maximalkrafttraining ist die Wiederholungszahl innerhalb eines Satzes bis zur vollständigen Ermüdung des Muskels sehr gering (ca. 2-5), während bei der Kraftausdauer 12-15 Wiederholungen effektiv sind. Es werden 3-5 Sätze absolviert. Die Erholung muss nicht vollständig sein, z. B.:

1. 12 Wiederholungen Bizeps-Curls mit der Langhantel
2. 1 min Pause
3. 12 Wiederholungen Bizeps-Curls mit der Langhantel
4. 1 min Pause
5. 12 Wiederholungen Bizeps-Curls mit der Langhantel
6. 1 min Pause
7. 12 Wiederholungen Bizeps-Curls mit der Langhantel

Techniktraining

Das Techniktraining bezieht sich im Wesentlichen auf die Bodenkomplexübungen. Wenn die einzelnen Elemente eine akzeptable Qualität besitzen, sollten schnellstmöglich Elementverbindungen geübt werden. Die Übergänge sollen fließend und sicher sein. Wenn verschiedene Übergänge funktionieren, werden die Verbindungen zu einer Komplexübung zusammengesetzt.

Ein effektives Techniktraining muss in einem einigermaßen ausgeruhten Zustand erfolgen, also müssen lohnende Pausen eingehalten werden (ca. 2-3 min).

Beweglichkeitstraining

Jede Übung muss 45 s gehalten bzw. dynamisch ausgeführt werden. Die angesprochene Muskulatur muss aufgewärmt sein. Die Übungen müssen nahe der Schmerzgrenze durchgeführt werden.

Ausdauertraining aerob oder anaerob

Als Belastungsmaß für das Ausdauertraining dient die maximale Pulsrate HF_{max} . Bei den Übungen wird eine Belastung in % der HF_{max} ausgeführt. Zur Bestimmung der maximalen Pulsrate gibt es mehrere Methoden:

Formel: Maximalpuls bei Männern: $HF_{max} = 223 - 0,9 \times \text{Lebensalter}$;

Maximalpuls bei Frauen: $HF_{max} = 226 - \text{Lebensalter}$

Selbsttest: Laufen Sie sich 10 Minuten locker ein, anschließend **3 x 3 Minuten im gesteigerten Tempo**. Die erste der drei Minuten gemütlich, die zweite, so dass Sie schon fast außer Atem kommen und die dritte Minute "volle Pulle". Nach jeder Drei-Minuten-Belastung traben Sie zwei Minuten. Am Schluss laufen Sie sich zehn Minuten aus. Die Herzfrequenzen, die Sie bei den "volle Pulle" gelaufenen Minuten zum Schluss messen, stellen Sie in einen Vergleich. Die höchste gemessene Herzfrequenz ist Ihr Maximalpuls. Am einfachsten tragen Sie bei diesem Selbsttest einen Pulsmesser. Wenn Sie keinen besitzen, bleiben Sie nach den schnellen drei Minuten sofort stehen, suchen Ihren Puls an der Halsschlagader oder dem Handgelenk und zählen fünfzehn Sekunden lang die Pulsschläge. Multiplizieren Sie diesen Wert mit 4, erhalten Sie Ihre HF_{max} .

Quelle: <https://www.runnersworld.de/training-basiswissen/die-maximale-herzfrequenz-ermitteln/>; 18.04.2020

