

Entwicklung der
funktionellen Kraft
und Kontrolle durch
Stabilisation und
Koordination

*Übungen mit und
ohne Geräte*

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband



Ralf Wenzel

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Ralf Wenzel

Cheftrainer und Leistungssportkoordinator
Regattahaus der Stadt Essen
Freiherr-vom-Stein-Str. 206c

45133 Essen

+ 49 201 360 1546

+ 49 160 939 42 387



Basisübungen der Laufschule Entwicklung der allg. Koordination, Verbesserung der Lauftechnik

Ein gezieltes Laufkoordinationstraining hilft, die richtige und effektive Laufmotorik erneut einzustudieren und zu festigen. Es geht in erster Line darum, fehlerhaft abgespeicherte Bewegungsabläufe zu unterbrechen und neue zu erarbeiten. Kraft - und Dehnungsübungen bilden beim Optimieren der Körpermotorik die Basis. Eine Laufschule soll später das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen in der Bewegung neu ordnen.

Um die allgemeine Bewegungsmotorik zu verbessern wird der Laufschrift im Motoriktraining in vielerlei einzelne Sequenzen unterteilt. Jeder Bewegungsteil wird separat im Ablauf neu erarbeitet, verbessert und vielfach wiederholt. Durch dieses Vorgehen lernt das Gehirn, diesen Abschnitt der Bewegung später im Ganzen genau so, wie antrainiert, durchzuführen. Eine Koordinationseinheit ist die beste Ergänzung zum monotonen Ausdauertraining. Der Körper erhält völlig neue und intensive Trainingsreize, die ihn fordern und die Bewegungsmotorik zu verbessern.

Mögliche Trainingsserien zur Verbesserung der Laukoordination:

- Streckenlänge: 20 – 30m
- Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien
- Pause: 20 – 30m Gehpause oder Trabpause zurück zum Ausgangspunkt
- Serienpause: 2min incl. leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

1^L

Laufschule

Fußgelenkslauf / Triplings

Bei dieser Koordinationsübung erfolgt der Abdruck gezielt aus den Zehen und aus dem Fußgelenk. Die Vorwärtsbewegung wird durch die Waden- und Schienbeinmuskulatur eingeleitet. Der Raumgewinn bei dieser Übung ist relativ gering. Der Focus liegt auf einer hohen Bewegungsfrequenz. Der Oberkörper und die Hüfte sollten hierbei gestreckt sein und die Arme geben die Schrittfrequenz vor.

Variante I.

1. Fußgelenksarbeit
2. Kniehebelauf (Skippings)
3. Anfersen
4. 3x Steigerungsläufe
5. 3x Minderungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

2^L

Laufschule

Kniehebelauf / Skippings

Beim Kniehebelauf sollte das Knie nach dem Abdruck aus dem Fußgelenk bis in die Waagerechte schnellen. Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage.

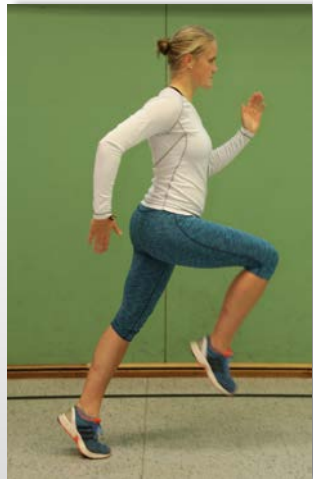
Variante I.

1. Fußgelenksarbeit
2. Kniehebelauf (Skippings)
3. Anfersen
4. 3x Steigerungsläufe
5. 3x Minderungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

3^L

Laufschule

Anferselauf

Bei der Anfersübung schwingt der Unterschenkel nach dem Fußabdruck vom Boden abwechselnd zum Gesäß. Der Armeinsatz ist wechselseitig dicht neben dem Körper. Die Hüfte bleibt dabei voll gestreckt und der Oberkörper ist stabil. Bitte darauf achten, dass der Körper nicht zu sehr in Vorlage gerät.

Variante I.

1. Fußgelenksarbeit
2. Kniehebelauf (Skippings)
3. Anfersen
4. 3x Steigerungsläufe
5. 3x Minderungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

4^L

Laufschule

Überkreuzlauf

Die Arme befinden sich, mit einer guten Grundspannung zwischen den Schulterblättern, zu den Seiten auf Schulterhöhe ausgestreckt. Die Überkreuztechnik ähnelt dem sogenannten Kosakentanz. Hierbei dreht die Hüfte nach rechts, während das linke Bein vor das rechte Bein schwingt. Anschließend zieht das rechte Bein nach. Bitte beide Seiten trainieren!

Variante II.

1. Rückwärtsläufe
2. Anfersen – Skipping (alle vier Schritte wechseln)
3. Überkreuzlauf mit Oberkörperrotation
4. 3x Steigerungsläufe
5. 3x Minderungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

5^L

Laufschule

Überkreuzlauf mit Oberkörperrotation

Diese Laufübung ist Fortführung des normalen Überkreuzlaufes. (siehe hierzu Übung Nr. 4) Zu der normalen Übungsausführung dreht hierbei der Oberkörper bewusst in die entgegengesetzte Richtung. Diese Oberkörperrotation wird von den Armen eingeleitet.

Variante II.

1. Rückwärtsläufe
2. Anfersen – Skipping (alle vier Schritte wechseln)
3. Überkreuzlauf mit Oberkörperrotation
4. 3x Steigerungsläufe
5. 3x Minderungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

6^L

Laufschule

Rückwärtläufe

Gute Übung für das Gehirn, die allgemeine Koordination und für einen kraftvollen Abdruck aus dem Vorfuß und aus dem Fußgelenk.

Variante III.

1. Skipping - Anfersen (li Knie / re Knie / li Hacke / re Hacke)
2. Überkreuzlauf
3. Dribbling - Skipping (alle vier Schritte wechseln)
4. 3 – 5 x Steigerungsläufe

Ausgangsposition (A)



Endposition (E):



Streckenlänge: 20 – 30m

Trainingsserie: 2 – 4 Wiederholungen pro Übung, 1 – 3 Serien

Pause: 20 – 30m Geh-/Trabpause zum Ausgangspunkt

Serienpause: 2min incl. Leichter Dehnung und Stretching



Übungen mit der Koordinationsleiter **Schnelligkeitsentwicklung und Koordinationstraining**

Die Koordination gilt als Grundstein für eine gute Frequenzfähigkeit und Schnelligkeit in sämtlichen Sportarten. Die Koordinationsleiter ist ein einfaches und sehr effektives Instrument, um diese Basis zu entwickeln.

Vom Kindertraining bis hin zu gut ausgebildeten Sportlern lassen sich perfekte Belastungen finden. Hunderte verschiedene Schritt- und Sprungabfolgen lassen ein Schnelligkeits- und Koordinationstraining nie langweilig werden. Der Sportler wird bei diesem Training permanent neu gefordert und kann sich an nichts gewöhnen. Hierdurch lernt er schnell zu reagieren und erhält sich seine Bewegungskflexibilität. Es werden gelaufene Variationen und gesprungene Abfolgen unterschieden. Grundsätzlich können jedoch auch alle Übungen der Laufschiule in der Leiter absolviert werden.

1. Jeder Trainer sollte die Abläufe perfekt beherrschen, um diese korrekt anleiten zu können.
2. Zu Beginn sollten die Übungen sehr leicht umzusetzen sein, danach kann die Intensität und der Schwierigkeitsgrad gesteigert werden, wenn der Sportler die Abfolgen perfekt ausführen kann.
3. Beginnen Sie mit Sprungübungen. Diese sind meist einfacher umzusetzen und Ihr Sportler kann sich an die Trainingsanforderung gewöhnen.
4. Nachdem eine Bewegungsabfolge gut sitzt, sollte das Tempo und die Schrittfrequenz an die Grenze der Machbarkeit gesteigert werden.
5. Kreativ sein! Bitte keine Standards zulassen. So bleibt das Training interessant und bringt den erwünschten Erfolg.



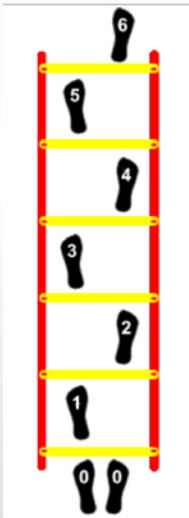
Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

A^K

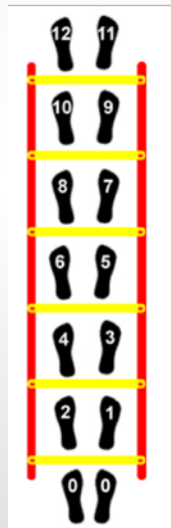
Koordinationsleiter

Varianten 1 + 2

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Einfacher Lauf



Doppelschritt →



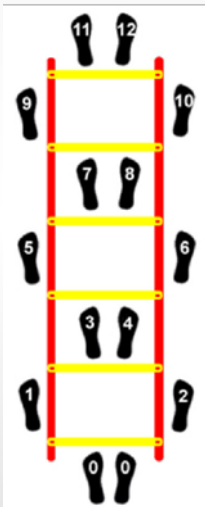
Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

B^K

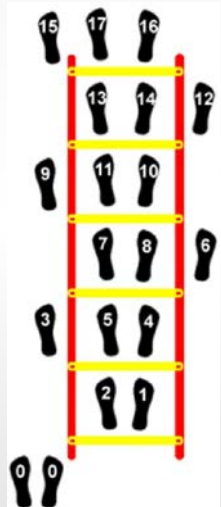
Koordinationsleiter

Varianten 3 + 4

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Out-In-Lauf



Out-In-Lauf,
überkreuz →



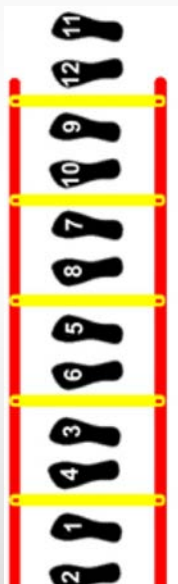
Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

CK

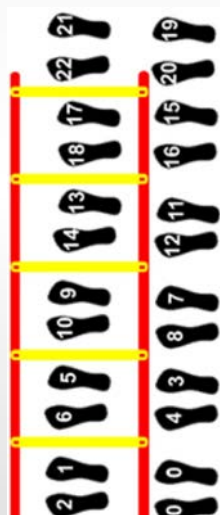
Koordinationsleiter

Varianten 5 + 6

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Einfacher Lauf, seitlich



Einfacher Out-In-Lauf, seitlich →



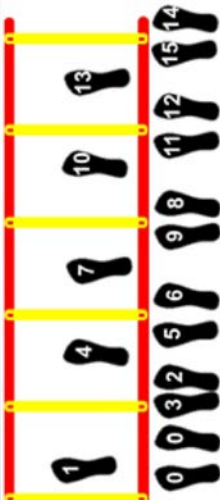
Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

DK

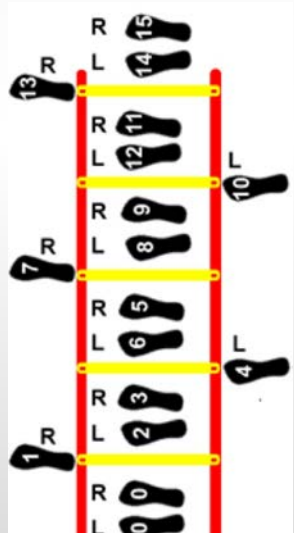
Koordinationsleiter

Varianten 7 + 8

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Out-In-Lauf überkreuzt, seitlich



Out-In-Lauf überkreuzt, seitlich →



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

EK

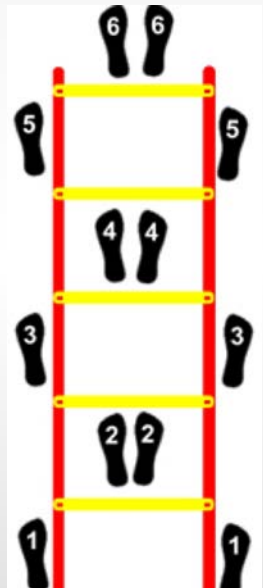
Koordinationsleiter

Varianten 9 + 10

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Einfache Sprünge



Out-In-Sprünge →



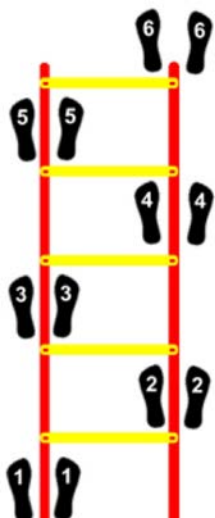
Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

FK

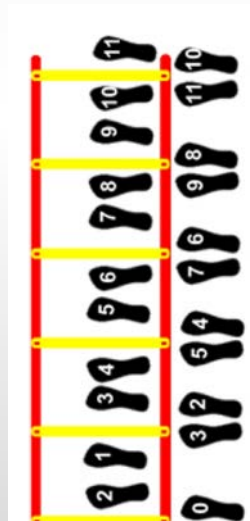
Koordinationsleiter

Varianten 11 + 12

Der Sportler steht jeweils am oberen Anfang der Leiter und nimmt einen sicheren und schulterbreiten Stand frontal bzw. seitlich zur Leiter ein. Die Füße sollten sich in paralleler Position befinden. Alle Sprünge und Schrittvariationen sollten auf dem Vorfuß absolviert werden. Achten Sie auf kurze und schnelle Bodenkontakte. Nur so lässt sich Schnelligkeit entwickeln.



← Sprünge, rechts-links Wechsel



Scherensprünge →



Übungen mit dem Koordinationskreuz **Schnelligkeitsentwicklung und Koordinationstraining**

Einleitung:

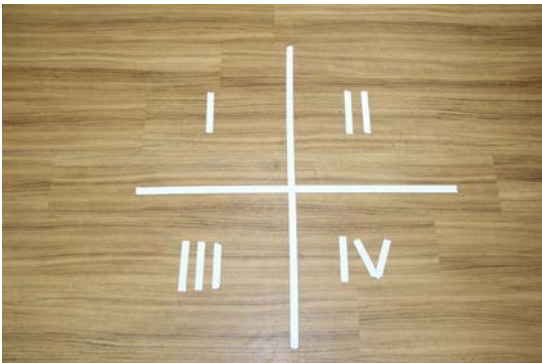
Eine weitere einfache und sehr effektive Möglichkeit des Koordinations- und Schnelligkeitstraining bietet das Koordinationskreuz.

Die Markierungen können leicht auf dem Boden angebracht werden, benötigen wenig Platz und zwingen den Sportler zu einer sauberen Bewegungskonzeption.

Die Schritte und Sprünge sollten möglichst schnell erfolgen. Die Füße sollten sich nur in den gekennzeichneten Feldern bewegen, wobei der gesamte Oberkörper stabil und die Rumpfmuskulatur in Spannung bleibt. Der Körperschwerpunkt und die Kopfposition sollten bei allen Übungsvarianten in der Mitte des Koordinationskreuzes bleiben.

Trainingsbeispiel:

12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen. 3 - 5 Serien absolvieren und die Anzahl der Bodenkontakte steigern.



Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

AL

Sprünge Vor - Rück

beidbeinig 1: von Feld 3 & 4 auf Feld 1 & 2
einbeinig: von Feld 4 auf Feld 2 / bzw. Feld 3 auf Feld 1



Anfangsposition

A: Ausgangsposition: Linkes Bein steht in Feld 3 und rechtes Bein steht in Feld 4. Der Sportler springt mit beiden Beinen gleichzeitig vor in Feld 1 bzw. 2 und wieder zurück.



A: Der Sportler steht zu Beginn der Übung mit dem rechten Bein in Feld 4 und springt einbeinig vor in Feld 2 und wieder zurück. Diese Übung ist auch als Diagonalvariante möglich.

← Anfangsposition



12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen.
3 - 5 Serien absolvieren und die Anzahl der Bodenkontakte steigern.

Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

BL

Schritt-Wechsel-Sprünge

von Feld 2 & 3 auf Feld 1 & 4

A: Ausgangsposition:

Linkes Bein steht in Feld 3 und rechtes Bein steht in Feld 2. Der Sportler springt mit Scherensprüngen zeitgleich mit dem linken Bein in Feld 1 und mit dem rechten Bein in Feld 4 und wieder zurück.



Anfangsposition



Endposition

12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen.
3 - 5 Serien absolvieren und die
Anzahl der Bodenkontakte steigern.

Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

CL

X-Sprünge

von Feld 3 & 4 - in die Mitte - auf Feld 1 & 2



Anfangsposition



Mittelposition

A: Linkes Bein steht in Feld 3 und rechtes Bein steht in Feld 4. Der Sportler springt zeitgleich mit beiden Beinen in die Mitte des Kreuzes und dann wieder in die geöffnete Grätschposition in Feld 1 und 2 und wieder über die Mitte des Kreuzes zurück.



Endposition

12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen.
3 - 5 Serien absolvieren und die Anzahl der Bodenkontakte steigern.

Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

DL

Diagonal-Rotations-sprünge

beidbeinig, von Feld 3 - diagonal auf Feld 2 - auf Feld 1



Anfangsposition



Mittelposition

A: Der Sportler steht zu Beginn der Übung mit beiden Beinen in Feld 3 und springt mit beiden Beinen diagonal auf Feld 2, dann auf Feld 1 und dann wieder zurück auf Feld 3. Feld 4 wird ausgelassen. Im nächsten Durchgang kann die Rotation in die andere Richtung erfolgen (Felderkombination: 4-2-1).



Endposition

12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen.
3 - 5 Serien absolvieren und die Anzahl der Bodenkontakte steigern.

Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

Driplings

EL

gelaufen, von Feld 3 & 4 nacheinander auf Feld 1 & 2



Anfangsposition



Mittelposition 1

A: Linkes Bein steht in Feld 3 und rechtes Bein steht in Feld 4. Der Sportler läuft nacheinander mit dem linken Bein auf Feld 1 und mit dem rechten Bein auf Feld 2 und wieder auf Feld 3 und Feld 4 zurück.

Mittelposition 2



Mittelposition 3



12 Sekunden Belastung und Anzahl der Bodenkontakte zählen.
3 - 5 Serien absolvieren und die Anzahl der Bodenkontakte steigern.