



Trainer C Ausbildung Breiten- und Freizeitsport

Thema: Grundlagen der Belastungsgestaltung (2UE Praxis)

Kondition: Allgemeine bzw. Spezielle

Kraft: Max / Schnell/ Ausdauer / Reaktiv

Ausdauer: Kurz / Mittel / Lang

Schnelligkeit : Reaktion / Beschleunigung/ Bewegungsschnelligkeit

Beweglichkeit: Gelenk / Dehnung

Trainingsbelastung:

Äußere Belastung

1. Umfang

Dauer: zeitl. Umfang der Bewegungstätigkeit

Umfang: Anzahl der Übungen/Summe der Strecken/Gewicht

2. Intensität (Anstrengungsgrad)

Stärke (Krafteinsatz, Tempo, Schwierigkeit)

Dichte (Anzahl Übungen pro Zeit / Pause

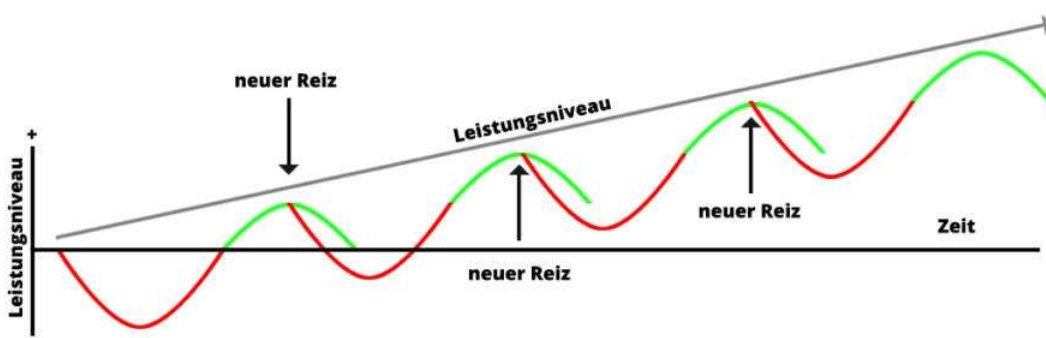
3. Häufigkeit (x/Woche)

Innere Belastung

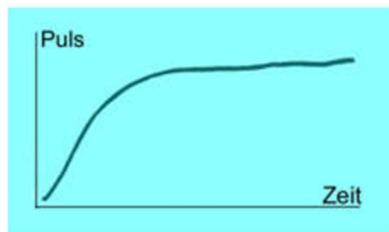
Physiologische und biochemische Reaktionen

Belastungsgestaltung:

- Zu geringe Reize beeinträchtigen die Entwicklung
- Mittlere Reize sind der Entwicklung dienlich (Superkompensation s.u.)
- Überhöhte Reize bergen Gefahren für die Entwicklung und Gesundheit



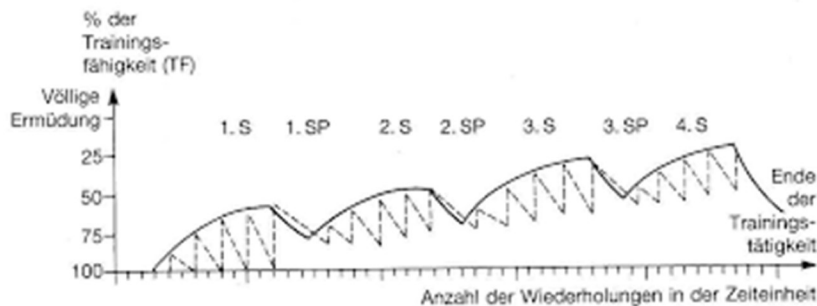
Belastungsmethoden im Training und Trainingsziel:



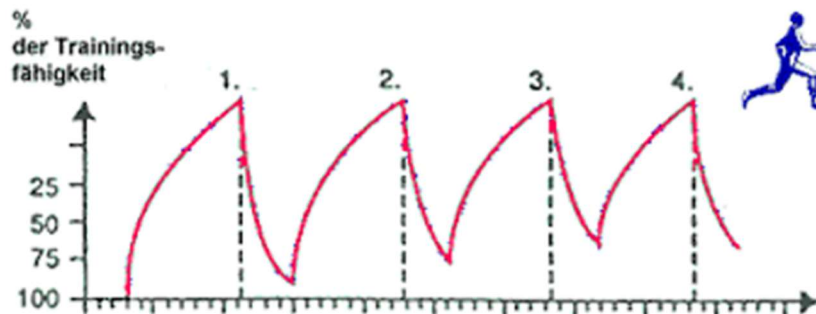
1. Dauermethode Ausdauer

Dauermethode

2. Intervallmethode Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer, anaerobe Ausdauer



3. Wiederholungsmethode Kraft, Schnelligkeit, Anpassungsfähigkeit



Praxis: mit Pulskontrolle

Kondition	Übung	Belastungsmerkmal	Ausführungen
Kraft Statisch dynamisch	Kniebeuge Wandsitzen dynamisch	Intensität, Qualität Ausdauer	Ohne Beinpresse mit Partner Partner Huckepack
Ausdauer	Zonenläufe	Dauer, anaerob	1x 3 Zonen 2x 3 Zonen 3 x 3 Zonen
Kraft Schnelligkeit Reaktionschnelligkeit	Ziehen Zufassen Jacke	Qualität/Schwierigkeit	Uchi komi/ Kumi kata
Kraft Reaktivkraft	Sprung Liegestütz Bankdrücke	Qualität	Runter v Kasten, dann weit springen, aus Kniestand, Gewicht fallen lassen, dann hoch drücken
Beweglichkeit Gelenkigkeit Dehnungsfähigkeit	Schulter Oberschenkel, Hüftbeuger		Hände auf Rücken zusammenbringen Dehnübung Stand Dehnübung Test Boden