

## Anhang D

### D-1 Planung des Krafttrainings im Winter 2004/2005

Woche 49 KaZu Magglingen	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Sprünge+Rumpfkrafttest	Extensiv I (Kraftausdauer)
Woche 50	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Kraftgymnastik zu Hause	Extensiv I (Kraftausdauer)
Woche 51	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Kraftgymnastik zu Hause	Extensiv I (Kraftausdauer)
Woche 52	1. KT Di, Krafraum 2. KT Do, Sprünge 3. KT Sa, Kraftgymnastik zu Hause	Extensiv I (Kraftausdauer)
Woche 53	1. KT Di, Kraftgymnastik zu Hause 2. KT Do, Sprünge	Extensiv I (Kraftausdauer)
Woche 1 Effretiker-Sprint	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum	Extensiv II (Querschnitt)
Woche 2	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Kraftgymnastik zu Hause	Extensiv II (Querschnitt)
Woche 3 KaZu Andermatt	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Sprünge	Extensiv II (Querschnitt)
Woche 4 Hamme-OL	1. KT Di, JPE 2. KT Do, Krafraum	Extensiv II (Querschnitt)
Woche 5	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Krafraum	Extensiv II (Querschnitt)
Woche 6 (Ferien Berufsschule) TL Türkei	1. KT Di, Krafraum 2. KT Do, Krafraum	Intensiv
Woche 7 TL Türkei TL Türkei TL Türkei	1. KT Do, Konditionstraining	Intensiv
Woche 8	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, Krafraum	Intensiv
Woche 9 Cross-SM	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, intermittierende Sprungkraft	Intensiv
Woche 10 Nat. Wiggertal	1. KT Di, JPE inkl. Sprünge 2. KT Do, Krafraum 3. KT Sa, intermittierende Sprungkraft	Intensiv
Woche 11 TL Japan	1. KT Di, JPE 2. KT Fr, intermittierende Sprungkraft	Spezifisch
Woche 12 TL Japan TL Japan TL Japan/Göteborg	1. KT Di, JPE 2. KT Do, intermittierende Sprungkraft	Spezifisch
Woche 13 TL Göteborg TL Göteborg TL Göteborg	1. KT Di, JPE bzw. interm. Sprungk. 2. KT Fr, intermittierende Sprungkraft	Spezifisch
Woche 14	1. KT Di, JPE 2. KT Fr, intermittierende Sprungkraft	Spezifisch
Woche 15 Testläufe	1. KT Di, JPE interm. Sprungk.	Spez

Abb. E-3: Planung des Krafttrainings im Winter 2004/2005

## D-2 Programme der Krafttrainings im Winter 2004/2005

### *Programm der Phase Extensiv I*

#### A) Laufschnle bestehend aus:

Fussgelenkläufe mit variierender Frequenz  
Leichte Fussgelenksprünge (auch Tip-Tap genannt), auch auf der Treppe  
Anfersen – Knieheben, z.B. jeder 4. Schritt, die beiden Formen mischen  
Einbeinige Tonisierungsübung auf der Treppe  
Seitwärtslaufen ohne und mit Überkreuzen  
Stelzenlaufen  
Laufen mit ¼ bzw. ½ Schlusshupf auf Pfiff  
Steigerungsläufe in den Gängen oder auf der Diagonalen

#### B) Kraftgymnastik unterbrochen durch Seiligumpe

#### C) Fussgymnastik (ohne Schuhe) bestehend aus:

Zehen krallen und spreizen  
In 1m Abstand gestreckt im Fersenstand mit den Schultern an die Wand lehnen, Fussspitzen hochziehen  
Einbeinstand blind, evtl. auf Matte  
Zehenstand, Fersen berühren sich, eine der beiden Fussspitzen hochziehen, auf der anderen Fussspitze das Gleichgewicht halten  
Auf einem Bein im Viereck hüpfen, auf Matte, evtl. Blind, erst weiterhüpfen, wenn im Gleichgewicht  
Partnerübung, der eine steht auf einem Fuss mit dem Rücken zum Partner, der andere bringt ihn durch Stupfen in den Rücken aus dem Gleichgewicht

#### D) Sprungschule

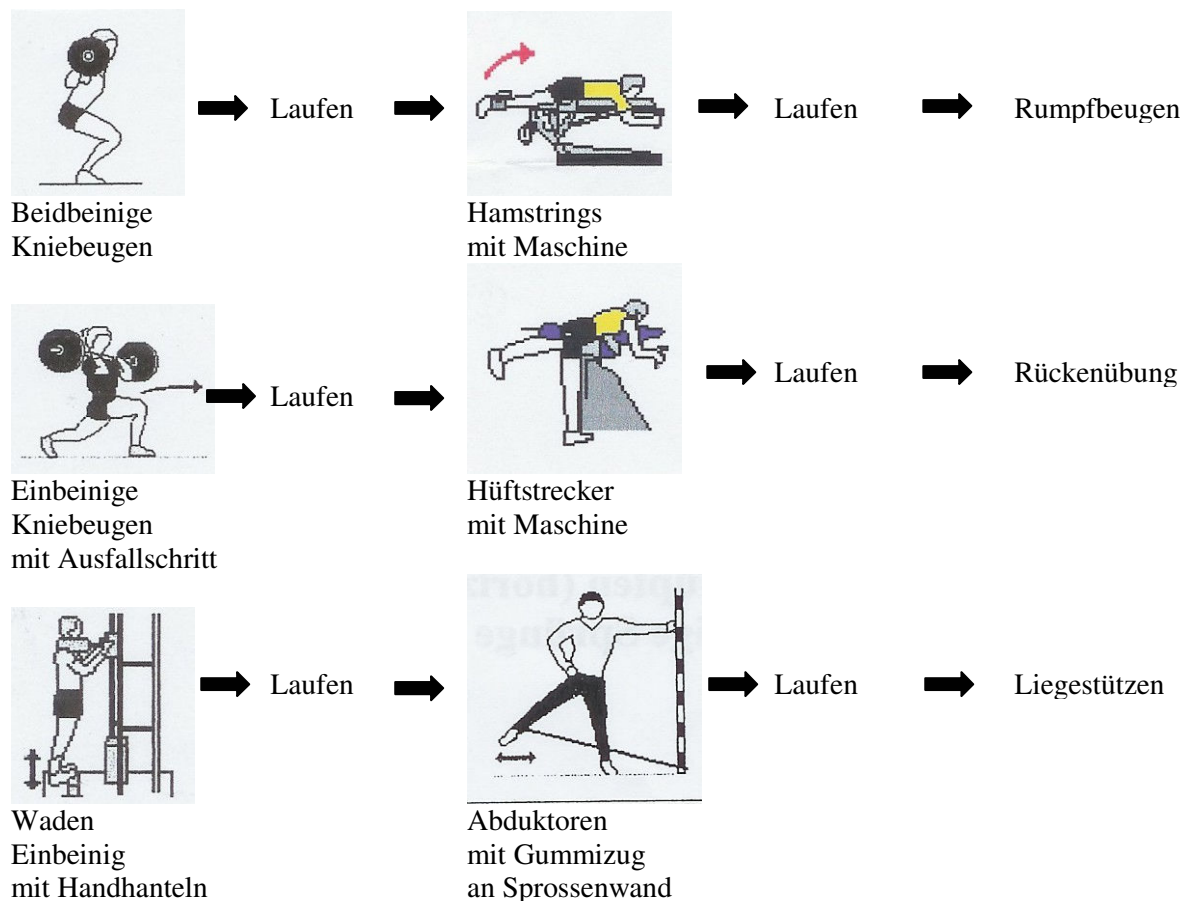
In der Diagonale auf Mattenbahn à 12 Matten. Zwischen den Sprungdurchgängen locker zurücktraben.

4x10 Laufsprünge	40
1x10 Laufsprünge seitwärts mit Gleichgewicht Halten	10
2x10 Laufsprünge seitwärts, dynamisch mit Vorspannung	20
2x15 Fussprünge beidbeinig	30
4x10 Einbeinsprünge	40
2x10 Froschhüpfen (variierende Tiefe)	20
2x10 Laufsprünge übers Kreuz	20
2x10 Laufsprünge (einmal besonders weit, einmal besonders hoch)	20
Total 200 Sprünge. In Woche 49 wurde mit 150 Sprüngen begonnen. Sukzessive Steigerung bis 300 Sprünge. Zum Teil auch ohne Matten, um den explosiven Absprung zu trainieren.	

### E) Kraftausdauertraining auf 3 „Bahnen“

Je 2 Durchgänge pro Bahn, 15-25 Wiederholungen pro Übung, nicht erschöpfend, dynamisch zügige Ausführung, lockeres Laufen von der Halle in den Krafraum und zurück

(Originalform von Jean-Pierre Egger, Abbildungen von CardiSport, Djion, Frankreich)



### Programm der Phase Extensiv II

**Laufschule, Kraftgymnastik** und **Sprungschule** ähnlich wie in der Phase Extensiv I.

Variation der Laufschule/Kraftgymnastik: Die beiden Teile zusammenfassen, Matten für die Kraftgymnastik in der Hallenmitte, Laufschule auf den Aussenbahnen unterbrochen durch Kraftgymnastik in der Mitte.

Variationen der Sprungschule an der Sprossenwand:

Beidbeinige Strecksprünge auf die 2. bzw. 3. Stufe der Sprossenwand

Einbeinige Strecksprünge mit Bodenberühren der Hände (hinteres Bein an Sprosse einhängen)

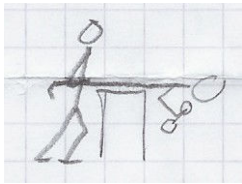
Einzelne Abschnitte der Sprungschule inzwischen auch barfuss.

#### Kraftteil

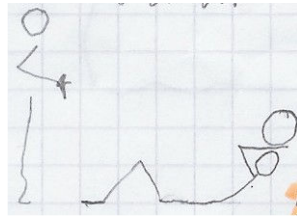
Bis Woche 3 gleicht die Struktur des **Kraftteils** demjenigen der Phase Extensiv I, aber jetzt in der **Bodybuildingform**: Langsam dynamische Ausführung ohne Impuls, auf 3 zählend das Gewicht senken, auf 2 zählend heben, beim Senken des Gewichts einatmen, beim Heben ausatmen, Muskeln nie entlasten.

Rumpfbeugen, Rückenübung und Liegestützen werden ausgekoppelt am Schluss in einem separaten Block trainiert, um die beim Hanteltraining ebenfalls geforderte Stützmuskulatur nicht vorzuermüden.

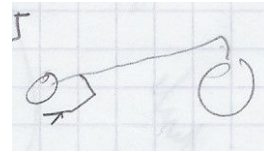
**Schlussblock für Rumpfmuskulatur, zu zweit abwechselnd:**



Armbewegungen wie beim Laufen, mit Handhanteln, für Rücken und Schulterblattfixatoren



Medizinballwerfen, auch zur Seite hin, für Bauchmuskulatur

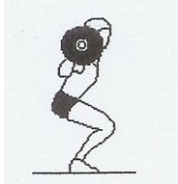


Liegestütze auf Swiss-Ball oder in der einfacheren Form auf Langbank

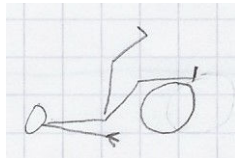
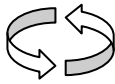
**Ab Woche 3 Variation des Kraftteils:**

**Stationentraining:**

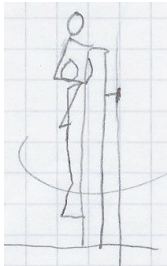
Beide Übungen gleich nacheinander, 3 Serien, vollständige Erholung zwischen den Serien



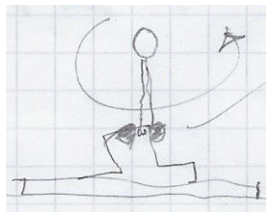
Station 1A  
10x 70%  
dynamisch langsam



Station 1B  
zu Beginn 6-8 Wiederholungen  
hinauf- und heranziehen

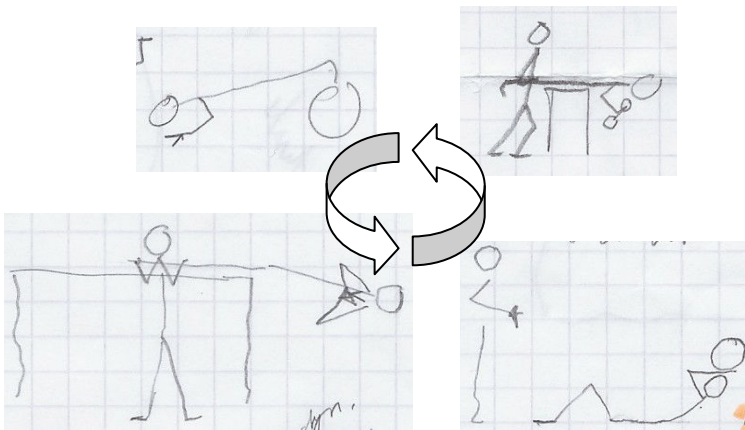


Station 2  
ca. 10x 70%, 2 Serien  
dynamisch flüssig



Station 3  
ca. 15x pro Bein, 3 Serien, Beine wechseln, explosive Ausführung mit Handhanteln auf Matte, d. h. instabiler Unterlage

Station 4, 5, 6, 7 in Circuitform durchlaufen, 2 Serien, ca. 20 Wiederholungen, dynamisch flüssig



## **Programm der intensiven Phase**

A) 20' Einlaufen: Kraftgymnastik unterbrochen durch Seiligumpe

### **Sprung-/Laufparcours**

Zu Beginn: 3 Durchgänge am Stück (ca. 70 Sprünge) – 5 Min. Pause – 3 Durchgänge am Stück (ca. 70 Sprünge)

1 Durchgang besteht aus:

6 Laufsprünge auf Mattenbahn in der Diagonalen – Traben entlang Querseite – 6 Hürden- bzw. Fuss sprünge entlang Längsseite – Traben bis in den Gang – Antritt und Auslaugen im Gang des Parterre – Einbeinsprünge auf der Treppe in den 1. Stock – Traben bis in den Gang – kurzer Spurt im Gang des 1. Stocks – locker die Treppe hinunter und in die Halle traben – usw.

Beim folgenden Durchgang Wechsel von den Hürden- auf die Fuss sprünge und Beinwechsel bei den Einbeinsprünge.

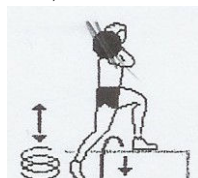
### **B) Kraftteil**

Zu Beginn: Je 3 Durchgänge, alternierend einbeinig – beidbeinig, nach jedem Durchgang 3 Min. Pause (Abbildungen von CardiSport, Dijon, Frankreich)



Einbeinige ½ Kniebeugen  
hinteres Bein aufgelegt  
6x 80% dynamisch schnell

direkt

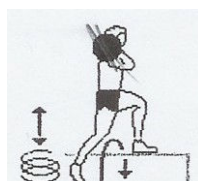


Stepsprünge mit Handhanteln  
nach vorn



Beidbeinige Kniebeugen (bis 90°)  
15x 50% dynamisch langsam

direkt



Stepsprünge mit Handhanteln  
nach vorn

15 Min. Auslaufen

## Programm der spezifischen Phase

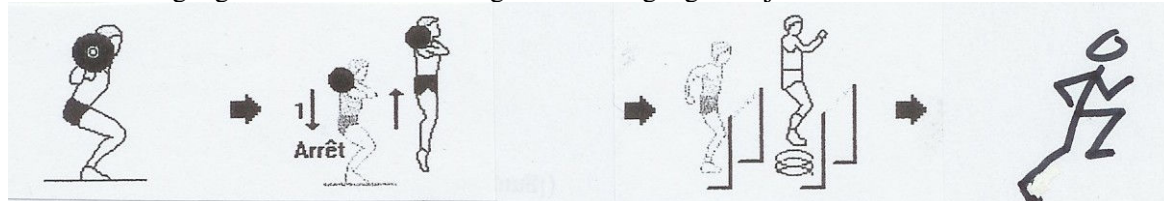
Zeitlich deckt sich diese Phase mit der Vorwettkampf- und Wettkampfperiode.

(Originalform von Jean-Pierre Egger, Abbildungen von CardiSport, Djion, Frankreich)

20' Einlaufen: Kraftgymnastik unterbrochen durch Seiligumpe

### Block A

Direkter Übergang zwischen den 4 Übungen, 3 Durchgänge mit je 3 Min. Pause dazwischen



½ Kniebeugen

5-10 x 80-70% (d.h. so viel Gewicht wie Rücken zulässt)  
dynamisch flüssig  
(oben nicht entlasten)

½ Kniebeugen

runter – kurzer Stopp –  
explosiv senkrecht hoch-  
springen – abfedern –  
runter – usw.  
5x 10-30kg

5 Hürdensprünge

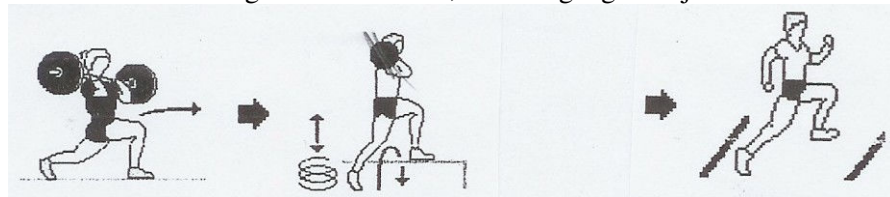
Abstand Hürden  
4 Gänsefüßchen

kurzer Antritt

auf der Diagonalen

### Block B (nach 5' Pause)

Zwischen den Übungen keine Pausen, 3 Durchgänge mit je 3 Min. Pause dazwischen



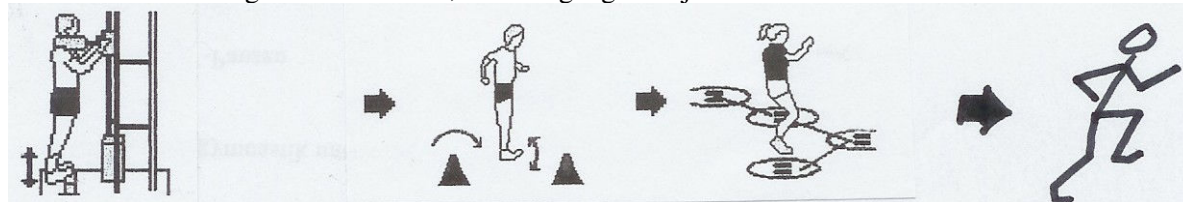
Einbeinige Knie-  
beugen vorwärts  
(beim nächsten Mal  
auch noch seitwärts)  
5-10 x 70%  
dynamisch flüssig

Stepsprünge mit Hand-  
hanteln  
10 Sprünge über zwei  
Langbänke (d.h. auch  
Vorwärtsbewegung!)

10 Laufsprünge auf  
Mattendiagonale  
explosiv

### Block C (nach 5' Pause)

Zwischen den Übungen keine Pausen, 3 Durchgänge mit je 3 Min. Pause dazwischen



Waden

10x 70-80%  
dynamisch flüssig

10 beidbeinige Fuss-  
sprünge (ohne Hinder-  
nisse, aber trotzdem  
möglichst hoch)

10 beidbeinige  
Fuss-sprünge  
wechselnde Richtung  
durch Reife

kurzer Antritt auf  
Gegengeraden

15 Min. Auslaufen

**Variation während Trainingslager**

**Intermittierendes Sprung-/Lauftraining**

Z.B. auf einem Kiesparkplatz von 60m Länge und 30m Breite

1. Durchgang, 8 Min. am Stück:

Längs: Laufsprünge – Quer: Traben – Längs: Laufen im Schwellentempo – Quer: Traben – usw.

2. Durchgang, 6 Min. am Stück:

Längs: Laufen im DL-Tempo – Quer: 20 Fuss sprünge plus Traben – Längs: Antritt über 30m und Auslaufen – 10 Froschhüpfer – usw.

3. Durchgang, 6 Min. am Stück:

Quer: Slalomlauf auf Tempo – Längs: Kurzer Antritt plus Auslaufen – Quer: Slalomlauf auf Tempo – Längs: Kurzer Antritt plus Auslaufen – usw.

oder

1. Durchgang, 2x 5 Min. am Stück:

1500m-Tempo über 3 Seiten – Traben auf der letzten Querseite – usw.

2. Durchgang, 6 Min. am Stück:

Längs: Laufsprünge – Quer: Traben – Längs: Hüpfen auf einem Bein, je 10x – Quer: Traben – usw.

3. Durchgang, 6 Min. am Stück:

Quer: 20 Fuss sprünge plus Traben – Längs: Kurzer Antritt plus Auslaufen – Quer: Slalomlauf auf Tempo –

Längs: Kurzer Antritt plus Auslaufen

### D-3 Grafische Darstellung des Sprungkrafttest-Resultate

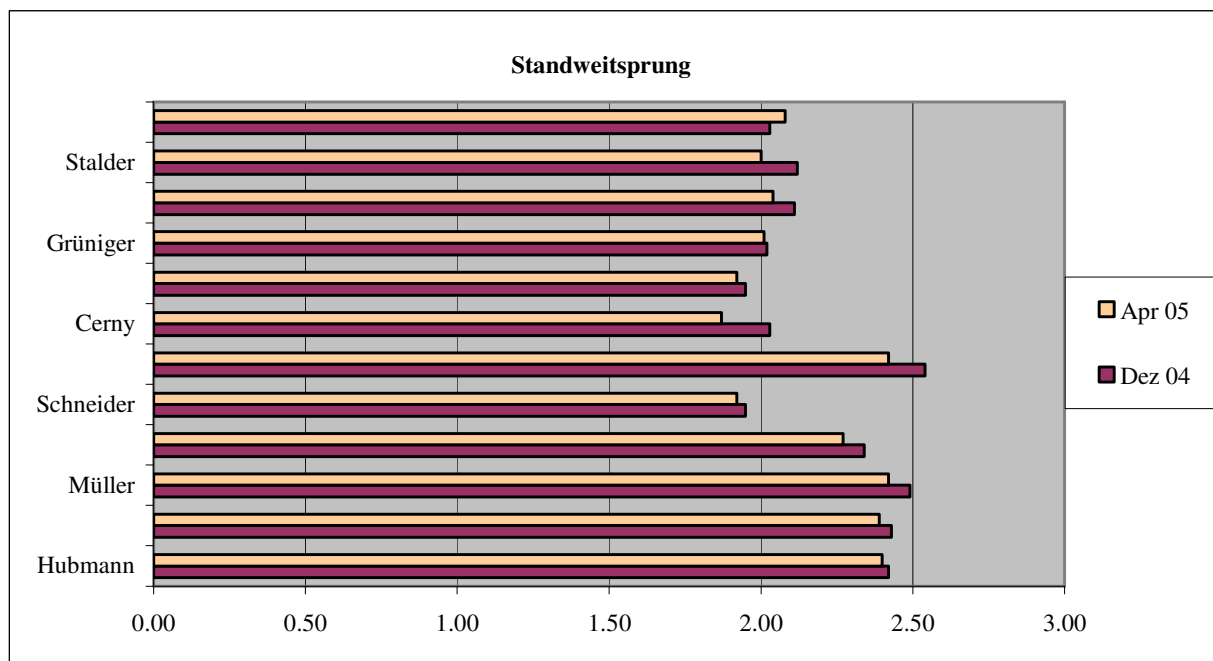


Abb. E-1: Resultate des Standweitsprungs

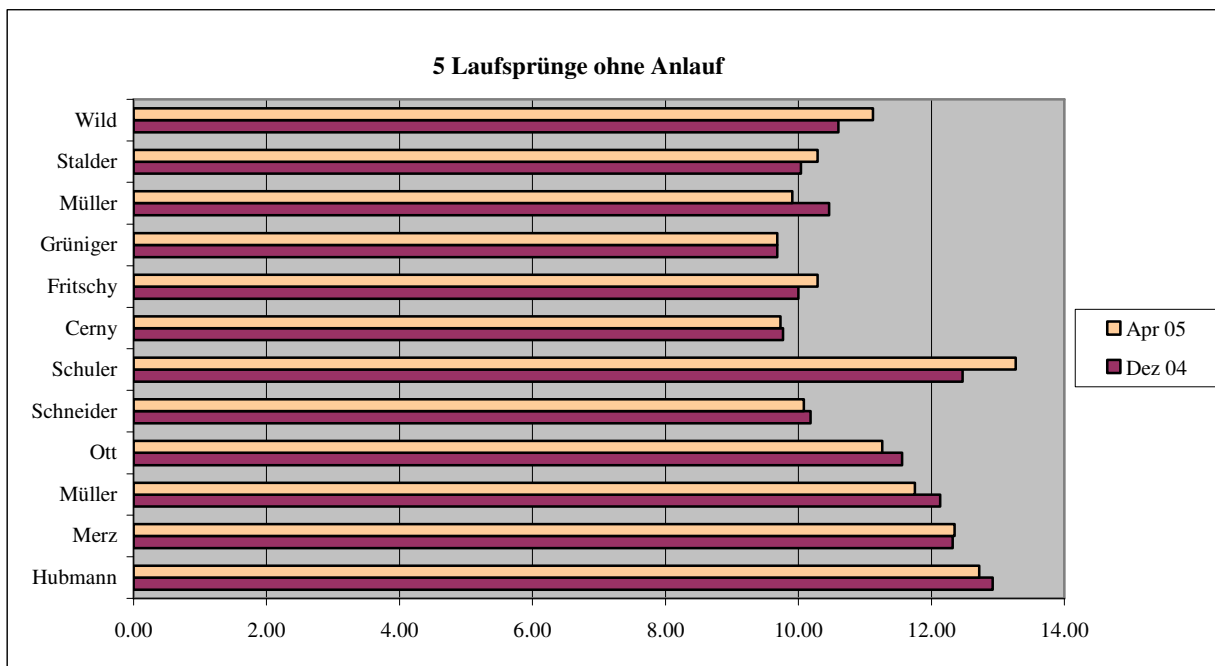


Abb. E-2: Resultate der 5 Laufsprünge ohne Anlauf

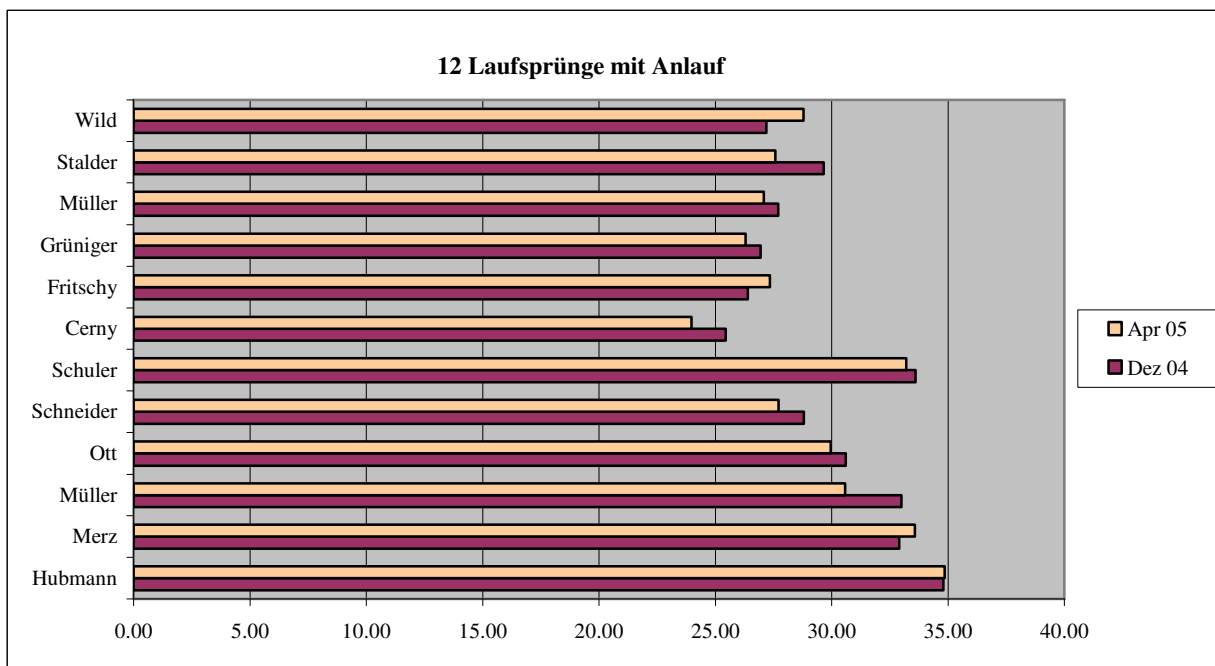


Abb. E-3: Resultate der 12 Laufsprünge mit Anlauf



## D-4 Vollständige Ergebnisse der Sprungkrafttests

Resultate Sprungkrafttest		Grösse	Standweitsprung		5 Laufsprünge ohne Anlauf		12 Laufsprünge mit Anlauf	
			Test 5.4.05	Test 4.12.04	Test 5.4.05	Test 4.12.04	Test 5.4.05	Test 4.12.04
Hubmann	Daniel	1.78	2.40	2.42	12.72	12.92	34.86	34.80
Merz	Matthias	1.83	2.39	2.43	12.35	12.32	33.57	32.90
Müller	Andreas	1.74	2.42	2.49	11.75	12.13	30.58	33.00
Ott	Christian	1.80	2.27	2.34	11.26	11.56	29.96	30.60
Schneider	David	1.68	1.92	1.95	10.08	10.18	27.72	28.80
Schuler	Benno	1.70	2.42	2.54	13.27	12.47	33.20	33.60
Cerny	Noëmi	1.56	1.87	2.03	9.73	9.77	23.97	25.45
Fritschy	Martina	1.72	1.92	1.95	10.29	10.00	27.35	26.40
Grüniger	Brigitte	1.63	2.01	2.02	9.68	9.68	26.30	26.95
Müller	Lea	1.64	2.04	2.11	9.91	10.46	27.09	27.70
Stalder	Seline	1.70	2.00	2.12	10.29	10.04	27.58	29.65
Wild	Angela	1.73	2.08	2.03	11.12	10.60	28.79	27.20
Ebneter	Lukas	1.82		2.64		12.54		35.60
Gilgien	Matthias	1.80		2.28		11.82		33.50
Lauenstein	Marc	1.83		2.28		11.88		32.40
Müller	Matthias	1.87		2.59		13.38		35.40
Müller	Urs	1.84		2.15		11.38		30.20
Niggli	Matthias	1.84		2.46		12.67		34.00
Rollier	Baptiste	1.86		2.53		11.53		36.90
Steinemann	Denis	1.83		2.36		11.87		29.70
Wolleb	Franziska	1.71		2.09		10.82		29.70

Abb. E-3: Vollständige Ergebnisse der Sprungkrafttests