

Training der allgemeinen Kraftausdauer relevanter Muskelgruppen im Bogensport

Projektausarbeitung
Aufstockungslehrgang zum Trainer C -
Leistungssport
Sportschule Steinbach 2012

Volkmar Löhken
Johannes Ziegler

Material und Methoden:

- Therabänder/Befestigungspunkte
- Kurzhanteln
- Bank
- Gymnastikmatte

- Zirkeltraining (11 Stationen)
 - Intensität: 40 – 60 % Fmax
 - Wiederholungen: 25 – 15 (30 – 60 sec. Pause)
 - Umfang: 2 – 3 Durchgänge (3 – 5 min Pause)

Training folgender Elemente des aktiven Bewegungsapparats des Rumpfes:

- Gerade und schräge Bauchmuskulatur (Mm. rectus/obliquus ext./intern abdominis)
- Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas)
- Breiter Rückenmuskel (M. latissimus)
- Kapuzenmuskel (M. trapezoides)
- Vorderer Sägemuskel (M. serratus anterior)
- Rotatorenmanschette (Mm. supraspinatus/infraspinatus/teres minor/subscapularis)
- Rautenmuskel (Mm. rhomboideus)
- Deltamuskel (M. deltoideus)
- Armstrecker (M. triceps)
- Armbeuger (M. biceps)
- Brustmuskel (M. pectoralis)

Durchführung

- Station 1 (gerade und schräge Bauchmuskulatur):
 - Sit Ups im Liegen (Gymnastikmatte)
 - ➔ Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße am Boden, Hände leicht am Kopf anliegend (nicht verschränkend).
 - ➔ Oberkörper vom Boden heben, dabei Rücken runden
 - ➔ Rückkehr in Ausgangsposition (nicht vollständig ablegen)

- Station 2 (Hüftlendenmuskel):

- Rumpfheben

- ➔ Unterkörper auf Bank ablegen (bis unterhalb Becken)

- ➔ Beine fixieren

- ➔ Oberkörper absinken lassen

- ➔ Arme vor Brust verschränken

- ➔ Oberkörper bis zur Waagerechten heben (Kopf aufrecht)

- Station 3 (Latissimus)
 - Lat-Zug hinter Nacken
 - ➔ Theraband über Kopf bis in Nackenhöhe ziehen
 - ➔ Ellenbogen an die Seite des Körpers ziehen

- Station 4 (Trapezmuskel):
 - ➔ Theraband über Kopf mit beiden Händen fassen
 - ➔ Abwechselnd einen Arm nach hinten unten ziehen

- Station 5 (vorderer Sägemuskel)
 - Pull-Over mit Kurzhantel
 - ➔ Rückenlage auf Bank
 - ➔ Kurzhantel an einem Scheibenende mit beiden Händen fassen
 - ➔ Arme mit Hantel hinter Kopf sinken lassen (Ellbogen leicht gebeugt)
 - ➔ Hantel mit gestreckten Armen über Kopf führen (90 Grad)

- Station 6 (Rotatorenmanschette):
 - ➔ Theraband auf Ellbogenhöhe fixieren
(Maschinensimulation)
 - ➔ Innenrotation: Theraband bei anliegendem Oberarm aus 90 Grad Position zur Körpermitte führen
 - ➔ Außenrotation: Theraband von Körpermitte um 90 Grad nach außen führen

- Station 7 (Rautenmuskel):
 - ➔ Theraband auf Brusthöhe beidhändig mit gestreckten Armen fassen (Schulterbreite)
 - ➔ Arme auf Brusthöhe nach hinten außen führen

- Station 8 (Deltamuskel)
 - ➔ Theraband mit einem Fuß am Boden fixieren
 - ➔ Mit Hand der Gegenseite fassen
 - ➔ Abgewinkelten Arm auf Schulterhöhe heben

- Station 9 (Armstrecker):

- Liegestütz

- ➔ Körper mit Gesicht zum Boden (Matte) auf beide Hände und die Fußspitzen aufstützen (kein Hohlkreuz)

- ➔ Arme in Schulterbreite gestreckt

- ➔ Beine parallel oder leicht gegrätscht

- ➔ Arme beugen bis Oberkörper Boden fast berührt (nicht ablegen)

- ➔ Arme durchdrücken bis Ausgangsstellung

- Station 10 (Armbeuger):
 - Analog Kurzhantelcurl
 - ➔ Theraband mit Fuß am Boden fixieren
 - ➔ Mit herabhängendem Arm fassen
 - ➔ Arm vor Körper vollständig beugen
 - ➔ Dabei Unterarm eindrehen

- Station 11 (Brustmuskel):
 - ➔ Oberkörper auf Bank ablegen
 - ➔ Mit beiden Beinen seitlich abstützen
 - ➔ Kurzhanteln mit beiden leicht angewinkelten Armen in Seitstellung bringen
 - ➔ Beide Arme über Oberkörpermitte in gestreckte Stellung bringen